



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

FIRINDA PALAMUT

- 1 büyük palamut (dilimlenmiş)
- 2 adet orta boy domates
- 1 adet büyük soğan
- 2-3 diş sarımsak
- 2 adet yeşil biber
- 1 adet limon (dilimlenmiş)
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
- 1 defne yaprağı (isteğe bağlı)

Palamut balığını iyice yıkayın ve dilimleyin. Dilimlerin kalınlığı yaklaşık 2-3 cm olmalıdır. Eğer balıkçıdan aldığınızda dilimlenmiş olarak geliyorsa, bu aşamayı atlayabilirsiniz.

Balık dilimlerini bir kaba alın ve üzerine zeytinyağı, tuz, karabiber, kekik, ve pul biber ekleyin. Eğer defne yaprağı kullanıyorsanız, bu aşamada balıkların üzerine serpiştirin. Limon dilimlerinin bir kısmını da balıkların üzerine yerleştirerek yaklaşık 15-20 dakika marine olmaya bırakın.

Domatesleri dilimleyin, soğanı halkalar halinde doğrayın ve sarımsakları ince ince doğrayın. Yeşil biberleri de uzunlamasına doğrayın.

Fırın tepsisine bir parça yağlı kağıt serin ve üzerine balık dilimlerini yerleştirin. Balık dilimlerinin üzerine soğan, domates, sarımsak ve biberleri eşit şekilde dağıtın. Kalan limon dilimlerini de balıkların üzerine yerleştirin.

Fırını önceden 200 dereceye ısıtın. Hazırladığınız tepsiyi fırına verin ve balıkları yaklaşık 25-30 dakika pişirin. Balıkların üzeri hafifçe kızarana kadar pişirme işlemine devam edin.

Pişen palamutları fırından çıkarın ve sıcak olarak servis edin. Yanında roka, soğan ve limon dilimleriyle birlikte sunabilirsiniz. Ayrıca, fırınlanmış palamutun yanına bol yeşillikli bir salata da ekleyerek yemeğinizi daha da lezzetlendirebilirsiniz.