



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA PALAMUT

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

2 adet orta boy palamut
2 adet büyük boy soğan
3-4 diş sarımsak
2 adet domates
2 adet yeşil biber
1 adet limon
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı kekik
1/2 çay bardağı su
Maydanoz (isteğe bağlı)

İlk adım olarak palamutları iyice temizleyin ve dilimleyin.
Balıkları dilimledikten sonra geniş bir kaba alın ve üzerine tuz, karabiber, kekik ve pul biber ekleyin.
Zeytinyağını da balıkların üzerine dökün ve her iki tarafına baharatların iyice nüfuz etmesini sağlayarak karıştırın.
Bu şekilde en az 15-20 dakika marine etmeye bırakın.
Bu sırada soğanları halka şeklinde doğrayın ve sarımsakları ince ince dilimleyin.
Domates ve yeşil biberleri de ince dilimler halinde kesin.
Limonu da yuvarlak dilimler halinde hazırlayın.
Fırın tepsisini zeytinyağı ile hafifçe yağlayın ve doğradığınız soğan halkalarını tepsiye dizin.
Üzerine dilimlenmiş sarımsakları serpin.
Marine ettiğiniz palamut dilimlerini soğanların üzerine yerleştirin.
Balıkların üzerine domates, biber ve limon dilimlerini de serpiştirin.
Balıkların üzerine yarım çay bardağı suyu gezdirin ve fırın tepsisini önceden ısıtılmış 180 derece fırına yerleştirin.
Yaklaşık 30-35 dakika boyunca, balıkların üzeri kızarana kadar pişirin.
Palamut, çok çabuk pişen bir balık olduğu için süreyi fazla uzatmamaya dikkat edin; aksi halde balık kuruyabilir.
Fırından çıkan palamutları dikkatlice servis tabağına alın.
Üzerine isteğe bağlı olarak ince kıyılmış maydanoz serpebilirsiniz.
Yanında derseniz taze yeşillik salatası veya fırında patates gibi garnitürler ile servis edebilirsiniz.

