



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT

Yarım demet maydanoz
Yarım ay bardağı zeytinyağı
1.5 kuru sođan
1.5 domates
1.5 palamut (orta boy)
1 limon
2 defne yaprađı
3 sivribiber
Tuz

Balıkları temizletip iki parmak kalınlığında halka halka kestirin, hafifçe tuzlayın. Bir fırın tepsisine dizin. Kabukları soyulup halka halka doğranmış soğan ve domatesleri, sap ve çekirdekleri çıkarılıp iki eğit parçaya blünmüğ biberleri ve yaprakları ayıklanıp İNCE kıyılmış maydanozu balıkların üzerine dşeyin. Üstüne defne yapraklarını koyun, zeytinyağını gezdirerek dkn. Kabuđunu soyup kestiğiniz limon dilimlerini balıkların üstüne yerleğtirin. Tepsinin üstünü alimünyum folyo ile örtün. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında, biberler yumuğayınca kadar üstü kapalı olarak, sonra folyoyu alarak üstü açık biçimde balıklar biraz kızarana kadar piğirin. Servis tabağına alarak sıcak olarak servis yapın. Arzu ederseniz havuç ve kereviz de ilave edebilirsiniz.

[ML© Fırında Palamut için tıklayın](#)



Fotođraf "dolu" tarafından gönderildi. 27.09.2024