



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRINDA PALAMUT

Malzeme

3 adet palamut
5 adet soğan
5 adet domates
1 demet maydanoz
1 fincan sıvı yağ

Yapılışı:

Palamutları güzelce ayıklayıp yıkayın ve ikiye ayırın. Yağlanmış tepsiye dizin. Üzerine soğan, domates ve maydanozları doğrayıp tuz ve limon ilâve edin. Fırına verin.