



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA PALAMUT

4 Kişilik Malzemeler

2 adet palamut

2 adet domates

1 adet limon

2 adet çarliston biber (veya acı olmayan yeşil sivri biber)

Sıvı yağ

Tuz

Karabiber

Hazırlanışı:

Palamutların bağırsakları temizlenip çıkarıldıktan sonra kafaları ve kuyrukları kesilerek ayrılır. Balık, bir tarafı kılçıklı, diğer tarafı kılçıksız olmak üzere fileto olarak ikiye ayrılır. İyice yıkandıktan sonra hafifçe tuzlanır ve biberlenir. Bir kenarda 20 dakika kadar dinlendirilir. Balıkları alacak bir tepsi yağlandıktan sonra palamutlar derili kısımları tavaya gelecek tarzda yerleştirilir. Üzerlerine çekirdekleri çıkarılmış ve halkalar halinde kesilmiş domates, halka halinde kesilmiş limon ve soğan yerleştirilir. Çekirdekleri çıkarılmış ve uzunlamasına kesilmiş biberler de yerleştirilir. Orta hararetili (yaklaşık 180-200 C) fırında 45-50 dakika pişirilir.

---