



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT

2 adet palamut dilimlenmiş
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı pekmez
1/2 limon suyu
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı tuz
2 adet değişik renkte california biberi

Balıkları iyice yıkayıp fazla sularını süzün.

Fırın kabına yerleştirin ve üzerine limon suyu, zeytinyağı, pekmez (veya tatlı soya sos), tuz, biber ile hazırladığınız karışımı dökün.

Bu işlemi yaparken bir fırça kullanırsanız sosu balıkların üzerine eşit miktarda yayabilirsiniz. Pişirme işlemi için şayet 3-4 kişi iseniz tezgah üstünde kullanılan tost makinesini kullanabilir veya önceden ısıtılmış fırında 200 derecede 20-25 dakika pişirebilirsiniz. Bu süreden daha fazla pişirirseniz balıklar aşırı kuru olacaktır. Süreyi geçirmemeye dikkat edin.