



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT

MALZEMESİ

2 tane palamut
2 baş soğanın suyu
1 demet maydanoz
1 kilo domates veya 2 kaşık salça
tuz
biber

YAPILIŞI

Temizlenmiş palamudu keskin bıçakla uzunlamasına ikiye ayırınız. Bir kısmında kalan uzun kemiği zedelenmeden bütün olarak çıkarınız. Bu iki parçayı dörder parmak eninde parçalara bölünüz. Tuz ve biberleyiniz, bol soğan suyunda bir saat yatırdıktan sonra deri tarafları alta gelmek üzere aralıklı olarak kenarlı tepsiye düzgün dizip üzerine kıyılmış bir miktar maydanoz serpiniz. Mevsimi ise yuvarlak doğranmış sekiz on domatesle üzerini örtünüz. Yahut bir kaşık domates salçası, biraz yağsız etsuyu, bir bardak su, biraz zeytinyağı gezdirip fırına sürünüz. Arasına tepsinin kenarından suyunu alıp üzerine gezdire gezdire pişiriniz.