



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT

2 adet orta boy palamut
2 adet domates
2 adet defne yaprağı
Yarım çay bardağı zeytinyağı
3 adet sivri biber
Yarım demet maydanoz

Balıkları temizletip halka halka kestiriyoruz, hafifçe tuzlayıp bir fırın tepsisine diziyoruz. Soğanları ve domatesleri halka halka doğruyoruz. İnce doğradığımız biberi ve maydanozu ekliyoruz, üstüne defne yapraklarını koyup, zeytinyağını gezdirerek döküyoruz.
