



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA PALAMUT

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

1 kg palamut
3 adet kuru soğan (piyazlık doğranmış)
1 bağ maydanoz (ince kıyılmış)
2 adet orta boy patates (halka řeklinde dođranmıř)
3-4 adet yeřil biber (uzun dođranmıř)
2 adet domates (ay řeklinde dođranmıř)
2 adet dejne yaprađı
1/2 çay bardağı sıvıyağ
limon (yuvarlak dilimlenmiř)
Tuz

Palamutlar yıkanır, temizlenir ve halka halka doğranır. Piyazlık doğranmış kuru soğan, tuzla ovulur. İçine ince kıyılmış maydanoz katılarak iyice harmanlanır. Hazırlanan karışım, yağlanmış cam bir tepsiye döşenir. Soğan ve maydanozun üzerine palamutlar dizilir. Ara boşluklara yuvarlak doğranmış patates, domates, biber ve limon dilimleri yerleştirilir. Balıkların  zerine sıvı yağ gezdirilir. Cam tepsinin üzeri folyo ile kapatılır. Önceden ısıtılmış 250 derece fırında 20-25 dakika pişirilir. Balığın  zerindeki folyo alınır.  zeri iyice kızarana kadar pişirmeye devam edilir. Sıcak servis yapılır.