



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA PALAMUT

- 1 kg palamut
- 1 kg domates
- 5 yeşil biber
- 3 limon
- 4 iri soğan
- 1 fincan mısır unu
- 4 yemek kaşığı margarin
- 3 limon suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz karabiber
- 1 fincan sıvı yağ

Fırın tepsisini yağlayın yuvarlak kesilmiş soğanları döşeyin üzerine yuvarlak kesilmiş domatesleri döşeyin domateslerin üzerine temizlenmiş palamutları ikiye ayırıp yerleştirin kenarlarına kalın doğranmış biberlerle süsleyin en üzerine yuvarlak doğranmış limonları koyun boş bir kaptan 3 limon suyu mısır unu sıvı yağ ve margarini koyup çırpın balığın üzerine gezdirin fırına verin