



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA PATATESLİ PALAMUT

2 adet palamut balığı
500 gr. domates
500 gr. patates
100 gr. zeytinyağı
150 gr. soğan
2 diş sarımsak
2 limon
2-3 defne yaprağı
Maydanoz

Balıklar ayıklanır, yıkanır. Evvelâ boyuna ikiye sonra enine 3 parçaya kesilir. Tepsiyeye dizilir, patatesler soyularak 5-6 parçaya bölünür, balıkların aralarına dizilir. Kıyılmış maydanoz, ince doğranmış soğan da balıkların üzerine serpilir. Dilim dilim doğranmış domates de balıkların üzerlerine serpiştirilir. Doğranmış sarımsak, defne yaprağı, tuz, biber, limon suyu, zeytinyağı ve su ilave edilip fırında pişirilir.