



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ PALAMUT

4 parça Taze palamut balığı
4 adet Orta boy patates
2 adet Büyük boy soğan
2,5 adet Büyük boy havuç
5 çorba kaşığı yağ
2 tatlı kaşığı Salça
2 su bardağı Su
Tuz
2 çay kaşığı Karabiber

Soğanı fırın tepsisine biraz kalın olacak şekilde yuvarlak doğuruyoruz.
Üzerine temizleyip yıkadığımız palamut balığı parçalarını yerleştiriyoruz.
Yıkayıp istenilen şekilde doğradığımız patates ve havuçları balığın kenarlarına yerleştiriyoruz.
Bir kaşık salçayı bir bardak suyla eziyoruz, üzerine yemeğimizin gezdiriyoruz.
Yağı üzerine gezdiriyoruz.
Tuzunu ve karabiberini ekleyip 220 derece ısıttığımız fırında 45 dakika pişiriyoruz.

