



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ PALAMUT

- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 4 adet palamut
- 2 adet orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet patlıcan
- 2 adet orta boy kabak
- 1 adet kırmızı dolmalık biber
- 2 adet iri domates
- 1 çorba kaşığı maydanoz
- 1/2 bardak su
- 1 adet taze kişniş
- 2 çorba kaşığı limon suyu

Palamut filetolarını tereyağda yağda ters düz ederek pişirin. Sebzeleri hazırlamak için derin bir pişirme tavaına sıvı yağı koyarak kızdırın. Sırası ile kızmış olan tereyağına küp küp doğranmış taze soğanı, patlıcanı, biber, kabak ve taze kişnişleri 27 şer dk. ara ile sote edin. Kuşbaşı şeklinde doğranan domatesi ve suyu ilave edin. Kıymış olduğunuz maydanoz, tuz, karabiber ve ezilmiş sarımsakları ilave ederek lezzetlendirin. Sebzeli Palamut7u 15 dk. kadar pişirin. Hazırlanan sebzeleri palamutların üzerine dökün.



Fotoğraf "bebeli" tarafından gönderildi. 30.05.2015