



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA ZEYTİNYAĞLI PALAMUT

Yarım demet maydanoz
Yarım ay bardağı zeytinyağı
1.5 kuru sođan
1.5 domates
1.5 palamut (orta boy)
1 limon
6 defne yaprađı
3 sivribiber
Tuz

Balıkları temizletip iki parmak kalınlığında halka halka kestirin. Hafifçe tuzlayıp fırın tepsisine dizin. Halka halka doğranmış soğan ve domateslerle, sap ve çekirdekleri çıkarılıp iki eşit parçaya bölünmüş biberleri ve saptarı ayıklanıp ince kıyılmış maydanozu balıkların üzerine dşeyin. stne defne yapraklarını koyun ve zeytinyağını gezdirerek dkn. Kabuđunu soyup kestiğiniz limon dilimlerini en üste yerleştirin. Tepsiyi alimünyum folyo ile kapatın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında, biberler yumuşayıncaya kadar üstü kapalı olarak, sonra folyoyu alıp balıklar biraz kızarana kadar pişirin. Servis tabağına alıp sıcak servis yapın. Dilerseniz malzemeye havuç ve kereviz de ilave edebilirsiniz.