



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FOLYODA PALAMUT

<https://cook.com.tr>

Sofra Tuzu 1 Tutam
Karabiber 1 Tutam
Soğan 0.5 Adet
Limon 0.5 Adet
Palamut 1 Adet
Sıvı Yağ 1 Çorba Kaşığı

Palamutları temizleyip yıkayın, suyunu süzün. Uzunlamasına ikiye kesiyin. Yarım balıkların büyüklüğüne göre COOK Alüminyum folyo kesin ve folyoyu hafif yağlayın. Üzerine önce yarım palamut, sonra halka şeklinde doğranmış soğanları koyun, tuz ve karabiber serpip halka şeklinde kestiğiniz limon dilimlerini yerleştirin. En son bir çorba kaşığı yağ gezdirip COOK Alüminyum folyoya sarıp kenarlarını içe doğru katlayarak paket yapın. Fırın ısısına dayanıklı bir kaba sardığınız palamutları koyup, 190 derece fırında yaklaşık yarım saat pişirin. Servis tabağına şekli bozulmadan, paketi açarak koyun.

