



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KIYMALI TUZDA PALAMUT DOLMASI

1 kilo palamut balığı
300 gram yağlı kıyma
100 gram sana margarin
200 gram tulum peyniri
1 kaşık tuz -karabiber
2 kilo iri tuz
400 gram ıspanak
1 kaşık domates salçası

Balıkların kafasını kesip temizleyelim tuzlu suda bekletelim, kıymamızı tavaya alıp soteleyelim içine margarin ve domates salçası koyup pişirelim, tuz ve karabiber katalık karıştıralım ocaktan alalım. Ispanaklarımızı doğrayıp kıymamıza katalım en son tulum peynirini rendeleyip kıymaya katalım ve balıkların içine dolduralım iri tuzumuzu hafif ıslatarak balıkların üzerine sıvayalım tuzla kaplayıp fırında 50 dakika kadar pişirelim fırından çıkartıp tuzunu kiralım servis edelim.