



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI PALAMUT

4 palamut dilimi (her biri 150-200 gr'lık)
60 gr (4 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı (yumuşatılmış)
100 gr ıspanak (haşlanmış ve sıcak tutulmuş)
60 gr (1/4 su bardağı) krema
1 kahve kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber

Sosu:

180 gr (12 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı (yumuşatılmış)
1/2 limonun suyu
1 kahve kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
1/2 kahve kaşığı pul kırmızıbiber

önce, ızgaranızı alüminyum kağıtla kaplayıp, kızdırınız.

Palamut dilimlerini ızgaranın üstüne yerleştirip, eritilmiş tereyağı her iki yanlarına bir fırçayla sürünüz. Balıkları ızgarada 8-10 dakika, sık sık bir fırçayla üstlerine eritilmiş tereyağından sürerek, hafif kahverengimsi bir renk alıp, yumuşayana kadar ızgara ediniz. Bu arada, haşlanmış ıspanakları bir tahta üstünde ince olarak kıyınız. Kıyılmış ıspanağı orta boy bir kasede krema, tuz ve biberle iyice karıştırınız. Kremalı ıspanağı ısıtılmış bir servis tabağına düşeyiniz.

Bir başka kaptaki bütün sos malzemesini çatal ya da yumurta teli ile çırparak karıştırınız.

Palamut dilimlerini kremalı ıspanağın üstüne yerleştirip, üstüne tereyağılı sosu döktükten sonra, sıcak sıcak servis ediniz.