



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAĞITTA PALAMUT (İNEBOLU KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1 Adet Palamut balığı
1 Adet Küçük Baş Soğan
Maydanoz
Halka domates
Doğranmış sivri biber
Karabiber
Tuz

Balık bütün olarak ayıklanır, içi çıkarılır ve kafası atılır.
Tuzu alabilmesi için yarım saat tuzda bekletilir.
Soğanlar ince ince doğranır. Tuzla ovulup yıkanır
Maydanoz yaprak yaprak hazırlanır
Pişirme için yeterli büyüklükte pişirme kağıdı kesilip tezgah üzerine boşa konur.
Hazırlanan soğan maydanoz karışımı balığın altına içine üstüne yayılır.
Üzerine halka kesilmiş domates, biber, biraz karabiber eklenir ve kâğıt kapatılır.
Kâğıdın kulakları kıvrılarak şeker paketi kenarları gibi kapatılır.
İki yüz derece sıcaklıktaki fırında 1 ya da 1 saat 15 dakika pişirilir.

Not: Palamut balığı Haziran ayının başında boğazlardan Karadeniz'e çıkar. Yumurtlayarak Doğu Karadeniz'e doğru gider. Bir taraftan yavrular, öbür taraftan büyür. Kestane karası denilen 26 Eylül'deki fırtına sonrası büyük sürüler halinde geri döner. En sonunda torik haline gelir. Torik görüldüğünde balık artık boğaz yolcusudur. Azalır. İlk yavru vanoz görüldüğünde takvim 15 Ağustos ise bir nesil balık büyür geçer balık az olur. 15 Temmuz veya öncesi ise ilk doğan yavrular da büyür, ikinci bir nesil balık daha ortaya çıkar. Balık bol olur. Haziranın 15'inde de vanoz görülürse üç nesil balık olur. Kış aylarına kadar balık bol olur.