



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY PALAMUT IZGARA

<http://mezzemarin.com>

mezzeMarin dilimlenmiş palamut

Tuz

mezzeMarin dilimlenmiş palamutlar akan soğuk musluk suyunun altında üzerindeki buz tabakası eriyene kadar tutulur. Sonrasında bir kaba alınıp çözününceye kadar(tercihen buzdolabında) bekletilir. Kurulanıp tuzlanarak önceden ısıtılmış ızgaraya yerleştirilir. Balığın kurutulmamasına dikkat edilerek, yaklaşık 8-10 dakika pişirilen besin değeri yüksek öğününüz servise hazırdır.

