



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MISIR UNLU PALAMUT

<http://www.hurriyet.com.tr>

- 1 kilogram palamut
- 1 demet taze soğan
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 demet kıyılmış maydanoz
- 3 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Kızartmak için:
- 1 su bardağı mısır unu
- 1,5 çay bardağı ayçiçeği yağı

Dilim şeklinde kesilmiş palamutları mısır ununa bulayıp kızgın yağda kızartın. Kıyılmış taze soğanı zeytinyağında hafifçe soteleyin. Kıyılmış maydanozu, ezilmiş sarımsağı, sirkeyi, tuzu ve karabiberi ekleyerek karıştırın. Kızarttığınız balıkları harcın üzerine yerleştirin. 1-2 dakika daha pişirin. Servis yapın.

