



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MISIR UNLU TAKOZ PALAMUT

<https://www.sabah.com.tr>

1 adet palamut
3 yemek kaşığı mısır unu
1 tatlı kaşığı tuz
2-3 yemek kaşığı sıvı yağ

Palamutları takoz olarak dilimletiyoruz. Yıkayıp süzölmeye bırakıyoruz. Süzölen balık dilimlerinin her iki tarafını da tuzluyoruz. Yağı, yapışmaz yüzeyli bir teflon tavaya koyup kızdırıyoruz. Balık dilimlerini mısır ununa bulayıp her iki tarafını kızarana kadar pişiriyoruz.
