



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT BUĞULAMA (İNEBOLU KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

Bir Adet Palamut balığı
Bir Adet Küçük Baş Soğan
İki Çorba Kaşığı Zeytinyağı
Az Karabiber
İstenilen Miktarda Tuz
İstenilen Miktarda Un

Balık 2 parmak kalınlığında dilimlenir.
Soğanlar yuvarlak şekilde kesilir ve tepsiye dizilir.
Üzerine balık dilimleri yerleştirilir.
Aralarına maydanoz ve yeşilbiber bir miktar zeytinyağı eklenir.
Bir çay bardağı kadar su konulur.
200 derece sıcaklıktaki fırında 45 dakika kadar pişirilir.
İlk 20-25 dakika pişirme kâğıdı ile kaplı pişirilir, sonrasında kâğıt alınır.



Fotoğraf "Domates Perisi" tarafından gönderildi. 01.11.2021