



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT BUĞULAMA

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

1 kg. dilimlenmiş palamut
2 adet patates
4 adet yeşil biber
2 adet kuru soğan
2 adet domates
3-4 diş sarımsak
4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet limon
Tuz

Patatesleri soyup dilimliyoruz. Tencerenin altına yuvarlak dilimlenmiş patatesleri diziyoruz. Üstüne dilimlenmiş palamutları, palamutların üstüne jülyen doğranmış yeşil biberleri diziyoruz. Halka dilimlediğimiz soğanları ve sarımsakları da dizdikten sonra üstüne yine halka halka doğradığımız domatesleri, kabuklarıyla birlikte yarım santimetre kalınlığında dilimlediğimiz ve çekirdeklerini çıkardığımız limonu diziyoruz. Defne yaprağı ve tuz ekledikten sonra üzerine zeytinyağı gezdirip kısık ateşte bir saat pişiriyoruz.

