



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PALAMUT BUĞULAMA

- 1 palamut
- 2 patates
- 1 havuç
- 2 pırasa
- 4 diş sarımsak
- 2 soğan
- 1 limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı tane karabiber
- Tuz
- 4 defne yaprağı
- Zeytinyağı

Temizlenmiş balık, patates, havuç, pırasa, sarımsak ve soğanı halka şeklinde doğrayın. Bir pilav tenceresinin en altına patates üstüne balık ve geri kalan malzemeleri ekleyin. Limon suyu, karabiber, tuz, defne yaprağı, zeytinyağı ve suyu ekleyip ocakta kaynatın. Kaynadıktan sonra kapağını kapatıp altını kısın. 30 dakika daha pişirip sıcak servis yapın.

