



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT BUĞULAMA

3 adet palamut
3 orta boy domates
2 orta boy soğan
2 adet kapy biber
4 diş sarımsak
Maydanoz
1 adet defne yaprağı
Tuz
Karabiber
Pul biber
Su

Yapışmaz bir tavada az miktarda sıvı yağ ile halka doğranmış soğanları kavurun. Kavrulan soğanların üzerine sarımsak, küp doğranmış domates, julyen doğranmış kapy biber, kıyılmış maydanoz ve baharatları ilave edin. Yarım su bardağı su ekleyip sos kaynadıktan sonra ocağı kapatın. Bir tencereye bütün palamutları dizin ve soğanlı harcı balıkların üzerine yayın. Defne yaprağını da balıkların arasına koyduktan sonra tencereyi kapatın ve balığınızı orta ateşte yaklaşık 30 dakika pişirin.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 05.12.2023