



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT BUĞULAMA

<https://www.karaca.com>

2 adet büyük boy palamut balığı
2 adet orta boy kuru soğan
2 diş sarımsak
4 adet büyük boy domates
1 adet orta boy limon
1/2 demet maydanoz
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet defne yaprağı
1/2 tatlı kaşığı tane karabiber
1 çay kaşığı tuz

Kafa ve kuyruk kısımlarını aldığınız palamut balıklarını dikkatli bir şekilde temizleyip ortadan ikiye kesin. Bol suda yıkadığınız balıkları kağıt havlu yardımıyla kurulayın.

Kuru soğanı, yarım ay şeklinde doğrayın. Sarımsakları küçük küpler halinde kesin. Domatesleri ortadan ikiye kesip ince ince dilimleyin.

Limonu ince ince dilimledikten sonra ayıklanmış maydanoz yapraklarını ekleyin.

Yarım ay şeklinde doğradığınız kuru soğanları fırın tepsisinin tabanına yerleştirin. Sarımsakları, domates dilimleri ve ayıklanmış maydanozları yerleştirin.

İki eşit parçaya bölüp tuzladığınız palamutları domateslerin üzerine dizin. Limon dilimleriyle süsleyip, defne yaprağı ve tane karabiberleri fırın tepsisine alın.

Zeytinyağını balıkların üzerine gezdirip önceden ısıtılmış 200 derece fırında 25-30 dakika kadar pişirin. Ilık ya da soğuk olarak sevdiğinizlerle paylaşın.