



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PALAMUT BUĞULAMA

THY Skylife

Domates öz suyu için:

500 g domates, kabaca doğranmış

2 çay kaşığı tuz

2 çay kaşığı şeker

Palamut buğulama:

200 g domates öz suyu

Oda sıcaklığında derisiz fileto edilmiş 2 fileto çıkarılmış 1 palamut

3 kabaca doğranmış kestane mantarı

1 ince dilimlenmiş çarliston biber, dilimlenmiş ve ikiye bölünmüş

3 arpacık soğanı

1 diş ezilmiş sarımsak

5 adet her biri ikiye bölünmüş çeri domates

3 dal ince doğranmış frenk soğanı

3 dal ayıklanmış taze dağ kekiği

3-4 dal ince kıyılmış dereotlu

4-5 dal ince kıyılmış maydanoz

1 limonun suyu

Deniz tuzu

Karabiber

1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Domates suyunun hazırlanışı: Kabaca doğranmış domatesleri tuz ve şekerle harmanlayıp bir tülbente aktarın. Bir gece boyunca tülbentten süzülen domatesin şeffaf öz suyunu saklayın. Palamutun hazırlanışı Zeytinyağını bir tavaya aktarın ve ocağın ateşini yakın. Soğan, sarımsak, mantar ve biberleri orta ateşte pişirin. 5 dakika sonra çeri domatesi, domates öz suyunu, tuz, karabiber ve balıkları ilave edin. Ocağın üzerini kapakla kapatın ve ateşi söndürün. 15 - 16 dakika kendi ortam sıcaklığında balığın pişmesine müsaade edin. Servis etmeden önce taze otları ve limon suyunu ilave edin.



Fotoğraf "Domates Perisi" tarafından gönderildi. 01.11.2021

