



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## PALAMUT DOLMA

Pegasus Magazin

4 küçük palamut  
1 kuru soğan  
1 tatlı kaşığı çam fıstığı  
1 tatlı kaşığı dövülmüş ceviz  
Çeyrek demet maydanoz  
1 çay kaşığı yenibahar  
4 yemek kaşığı zeytinyağı  
3/4 çay bardağı galeta unu  
3/4 çay bardağı un  
1 yumurta  
Tuz, karabiber  
Ayçiçek yağı

Palamutların orta kılıçğını alın. Soğuk suyla yıkayın ve bekletin.

Bir tavada zeytinyağı ile çam fıstığını pişirin. Ufak doğranmış soğanı ekleyin, ince kıyılmış maydanoz, ceviz, yenibahar, karabiber ve tuzu ekleyip karıştırın. Bu harcı palamutların içine yerleştirin.

Palamutları önce una sonra yumurtaya ardından da galeta ununa bulayıp kızgın ayçiçek yağında yaklaşık 20 dakika kızartın. Yarım saat bekletin ve ılık ya da soğuk servis yapın.

---