



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PALAMUT DOLMASI (SİNOP)

Sinop Üniversitesi

4 adet palamut

1.5 su bardağı pirinç

6 adet kuru soğan

Yarım demet maydanoz

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı yenibahar

Yarım çay kaşığı tarçın

1 çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı toz kırmızı biber

3 çay kaşığı nane

1 çay bardağı zeytinyağı

Soğanlar küçük küçük doğranır, 1 kaşık tuzla yağ içerisinde kavrulur. İçerisine 1 su bardağı yıkanmış pirinç, baharatlar eklenir. Baharatlarla iyice karışan harca yarım bardak sıcak su, maydanoz eklenip kapağı kapatılarak demlemeye bırakılır. Temizlenip karın kısmından içi açılan palamutların içerisine bu harç yerleştirilerek balıklar birinin kuyruğu diğerinin başında olacak şekilde sıkıca yerleştirilir ve üzerine tereyağı sürülerek 200o C.lik fırında 20 dakika pişirilir ve sıcak servis yapılır.