



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## GÜVEÇTE PALAMUT

3 adet halka dilimlenmiş palamut  
2 adet domates  
2 adet sivri biber  
1 adet soğan  
1 tutam maydanoz  
1 adet limon  
Defne yaprağı  
2 diş sarımsak  
1 su bardağı sıcak su  
1 çay bardağı zeytinyağı  
Tuz

Palamutları temizleyin ve çok kalın olmayacak şekilde dilimleyin. Balıkları güveç kabına alın ve üzerine halka doğranmış soğan, domates, ince doğranmış biber ve sarımsakları dizin. Halka doğranmış limon dilimlerini de balıkların arasına dizin. Kiyılmış maydanozları en üste serpiştirin ve defne yapraklarını da güveç kabına koyun. Tüm malzemelerin üzerine zeytinyağı gezdirin. Tuzunu ve sıcak suyu ilave ettikten sonra önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin.

Not: Pişmeye yakın üzerine kaşar dilimleri ilave edebilirsiniz.