



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT HAŞLAMA

yuvarlak bir soğan, bir havuç, üstünü örtecek kadar su, bir bardak Palamudu temizleyip tam ortasından kesip tencereye koyun. Tuz koyun, pişirin. Soğuduğu zaman etin yalnız beyazlarını tabağa koyun. Mayonezleyip pancarla süsleyin.
