



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA PALAMUT

1 orta büyüklükte palamut
1 baş soğan
1 limon
Yarım fincan zeytinyağı
1 küçük demet maydanoz
Tuz

Hazırlanışı:

Palamut balığının içi temizlenir. Başı kesilir, porsiyonluk dilimlenir, her parça güzelce temizlenir. Her tarafı tuzla karışmış soğan suyu ile ovularak bir saat kadar bekletilir. Temiz bir ızgara, zeytinyağına bulanmış bir bezle iyice silinir. Ateşe konup kızdırılır. Dilimler üzerine dizilir ve kızartılmaya başlanır, çevirdikçe üzerlerine limon suyu ile karıştırılmış zeytinyağı sürülür. Balığın iki tarafı piştiği zaman tabağa alınır. Üzerlerine ince kıyılmış maydanoz serpilir, biraz zeytinyağı gezdirilir, limon sıkılır. Sıcak olarak yenir.

[ML® Sarma Palamut için tıklayın](#)