



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT IZGARA

4 orta boy palamut (temizlenmiş)
1/4 su bardağı rafine yağ
1/2 limonun suyu
2 çorba kaşığı un
2 çay kaşığı tuz
1 büyük limon (4'e bölünmüş)

Önce, ızgaranızı kızdırınız. Palamutları tuzlayıp, üstlerine limon suyunu serpiniz. Balıkları hafifçe una bulayıp, fazla ununu atmak için silkeleyiniz. Isıtılmış ızgarada unlanmış balıkların her iki yanlarını 5-6 dakika, ara sıra yağlayarak ızgara ediniz. Balıkları ızgaradan alıp, ısıtılmış bir servis tabağına yerleştirerek, yanında limon parçalarıyla servis ediniz.



Fotoğraf "Altaylı" tarafından gönderildi. 04.10.2015