



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT KAĞIT KEBABI

Malzeme 1 orta boy palamut (4 parça), 1 orta boy soğan, yarım demet maydanoz, 2 domates, 4 sivri biber, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, yarım limon, tuz, karabiber.

Yapılışı Palamutu alırken uzunlamasına iki parça halinde kestirin, herbir fuetoyu ortadan iki parçaya böldürün, yıkayın, suyunu süzdürün, tuz ve biber ekip bekletin. Soğanın kabuğunu soyun, uzunlamasına ikiye bölüp yarım ay şeklinde (piyazlık) doğrayın, 1 çay kaşığı tuzla ovun, yıkayın, süzün. Maydanozu yıkayın, kalın saplarını atın, yapraklarını ince doğrayın, soğanla karıştırın. Domateslerin kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkartın, küçük parçalar halinde doğrayın. Sivri biberlerin saplarını kesin, uzunlamasına ikiye bölün, çekirdeklerini atın.

Limondan 4-5 adet ince yuvarlak dilimler kesin, çekirdeklerini atıp ikiye bölün. 30x40 cm boyutlarında 4 adet alüminyum mutfak folyosu kesin. Herbirinin ortasına önce hazırlamış olduğunuz soğan-maydanoz piyazının sekizde birini yayın, üzerine bir balık parçası yerleştirin. Balığın üzerine domateslerin dörtte birini, iki yarım sivri biberi, limon dilimlerini ve piyazın sekizde birini yerleştirin, yarım yemek kaşığı zeytinyağını gezdirin, tuz ve taze çekilmiş karabiber ekin, folyoyu hava almayacak şekilde bohça gibi kapatın. Önceden ısıtılmış fırında veya ocak üstünde yapışmaz tavada 15-20 dakika süre ile tutun, paketleri açmadan sofraya getirin. Kolay fileto çıkarabileceğiniz diğer balıklar veya sardalya ile de yapabilirsiniz