



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PALAMUT PİŞİRME TEKNİKLERİ

[img] Canan Karata[/img]

Izgara kısık ateşte olmalıdır. Mangal olacaksa köze tuz eklenmeli.

Izgara yaparken pişerken çatlamaması için balığı sırtından çizin. Dış kısmına fırça yardımıyla zeytinyağı sürün. Izgarayı önceden ısıtmayı da ihmal etmeyin.

Kızgın yağda kızartma yapılmamalıdır. Balık sos veya una bulanarak yağda kızartılmamalıdır. İlla kızartma olacaksa kısık ateşte tereyağı veya zeytinyağı ile pişirilmelidir.

Balık mevsimine göre ızgara, fırın ya da buğulama olarak pişirilebilir. Bol salata, soğan, roka ile birlikte yenilebilir.

Balık yedikten sonra yarım avuç içi kadar tahin helvası yenilebilir.

Balığı kapağı kapalı tencerede pişirin. Etili kısmı kılçıklı kısmından ayrılmaya başlamışsa balık pişmiş demektir. Fırında pişirirken balıkların üzerine tereyağı veya zeytinyağı sürün.

