



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT PANE

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik Kase

1 Adet PALAMUT

1 Çay Kaşığı tuz

1 Adet yumurta

1 Çay Bardağı galeta unu

Palamut balığını temizledikten sonra kılçıklarını ayırıp fileto şeklinde çıkarınız. Ayrı bir kaba yumurtayı kırıp iyice çırpınız. Daha sonra palamut balığınızı önce yumurtaya sonra galeta ununa batırın. Genişçe bir tavada sana klasik kase margarini koyup kızdırın ve galetaya batırılmış balıkları iki yönlü kızartınız ve servis tabağına alıp sıcak olarak servis yapınız.
