



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## PALAMUT

Bol siyah etli, lezzetli, pulsusuz, kaim kılçıklı, uzun ve basık gövdeli, sırt kısmında koyu renkte eğik çizgiler bulunan, ortalama 1-2 kg. ağırlığında iri bir deniz balığıdır. En çok sonbaharda tutulan palamut, yağlıdır. Bu aylarda ızgara ve tava yapılabilir. Pilakisi de lezzetli olur. Bir yaşından küçük palamutlar, "çingene palamutu" olarak adlandırılır. Ağırlığı 2,5 kilo olunca "Torik" adını alır. 5 kilodan büyük olanlarına "Sivri" denir. Çok seyrek rastlanmakla birlikte 6 kiloyu geçen palamutlara "Altıparmak" denilir. Kolay filetolara ayrılır. Fırında pişirilince de lezzetli olur. Yahnisi, köftesi, lakerdası, fumesi yapılır.

