



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PALAMUT PİLAKI

2 adet palamut
Yarım kilo domates
200 gr beyaz soğan
50 gr sivri biber
4-5 diş sarımsak
5-6 adet defne yaprağı
100 gr zeytinyağı
100 gr tereyağı
Tane karabiber

Fırın tepsisine halka halka doğranmış soğanları dizin. Domateslerin yarısını küp küp doğrayıp diğer yarısını rendeleyerek soğanların üzerine koyun. Biberleri de doğrayıp tepsiye yerleştirin. Fırında 20 dakika pişirin. Tepsiyi fırından çıkarıp malzemenin üzerine yuvarlak (takoz) kesilmiş palamutları koyun. 1 su bardağı su, zeytinyağı ve tereyağını ekleyin. Düşük ısıda 10 dakika pişirin. Fırından almadan 5 dakika önce sarımsak ve defne yaprağını ekleyin. Fırından alıp servis yapın.

Not: Balık pişirirken ideal fırın sıcaklığı 160-250 derece arasındadır. Balık mutlaka önceden ısıtılmış fırına girmelidir.
