



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PALAMUT PİLAKİSİ

### MALZEMESİ:

1 dilimlenmiş palamut  
3 küçük soğan  
3 domates  
5 yeşil sivribiber  
yarım demet maydanoz  
1 fincan zeytinyağı  
yarım tatlı kaşığı tuz.

Balığı yıkayıp tuzlayın. Halka şeklinde ince kesilen soğanı yağda, pembeleştirin. Doğranmış domatesleri ve biberleri, soğanların üzerine ekleyip hepsini karıştırarak pişirin. Hazırlanan harcın 2/3 ünü fırın tepsisine kıyılmış maydanozla birlikte yayın. Balığı bu harcın üzerine dizin. En üste de harcın geri kalanını maydanozla birlikte koyun. 180 derece ısıtılmış fırında 20- 25 dakika pişirin. Pilakinizi sıcak ılık veya soğuk yiyebilirsiniz.

---