



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT PİLAKİSİ

2 palamut
zeytinyağı
1 soğan ince kıyılmış
2 diş sarımsak ince kıyılmış
1 defne yaprağı
2 orta boy domates
1 orta boy havuç
1 orta boy patates
tuz
2 su bardağı su
yarım bağ kıyılmış maydanoz
domates suyu

Palamutları enlemesine dilimleyip dibi yağlanmış bir tepsiye dizin. Bir tencerede kızdırdığınız yağa soğanı ilave edip 3-4 dakika kavurduktan sonra, tavla zarı gibi doğradığınız domates, havuç ve patateslerle sarımsak ve defne yaprağını katın. 2 dakika daha kavurup domates suyunu, tuzunu ilave ederek ağır ateşte yarım saat pişirin. Bunları tepsideki balıkların üzerine boca edip tekrar pişirin. Soğuduktan sonra üzerine maydanoz serpererek sofraya alın.

[ML® Palamut Tava için tıklayın](#)
