



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT PİLAKİSİ

- 800 gr palamut balığı (kafaları kesilip içi temizlendikten sonra 1,5 cm kalınlığında dilimlenmiş)
- 1 küçük limon (dilimlenmiş)
- 100 gr (1/2 su bardağı) rafine yağ
- 1 orta boy soğan (ince doğranmış)
- 2 iri diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1 orta boy havuç (kazınıp iri zar biçiminde doğranmış)
- 2 küçük patates (kabukları soyulup iri zar biçiminde doğranmış)
- 1 küçük kereviz (kabukları soyulup iri zar biçiminde doğranmış)
- 2 orta boy domates (kabukları soyulup kuşbaşı doğranmış)
- 1 defne yaprağı
- 500 gr (2 1/2 su bardağı) su
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Bir tepsiyi 1 çorba kaşığı rafine yağla yağlayınız. Balık dilimlerini tepsiye yerleştirip üstlerine limon dilimlerini diziniz. Kalan rafine yağı bir tencerede, orta ateşte kızdırınız. İçine soğanları atıp 3 dakika, karıştırarak pişiriniz. Hemen sonra sarımsağı ekleyip, 1-2 dakika daha kavurunuz. Sarımsaklar pembeleşir pembeleşmez havuç, patates ve kerevizleri ekleyip, karıştırarak 3-4 dakika daha pişiriniz. Domates, defne yaprağı, su, ve tuzu katıp ağır ateşte 30-35 dakika, sebzeler yumuşayınca kadar pişiriniz. Hazırladığınız bu harcı balık dilimlerinin üstüne döküp maydanozu da serpiniz. Tepsiyi fırında ya da ağzı kapalı olarak orta ateşte 10-15 dakika daha pişirip, sıcak sıcak servis ediniz.