



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT PİLAKİSİ

- 4 küçük palamut balığı (kafaları kesilip temizlenmiş)
- 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 (kabuğu soyulup, iri zar biçiminde doğranmış)
- 2 orta boy domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarılmış ve kuşbaşı doğranmış)
- 1 defne yaprağı
- 500 gr (1/2 su bardağı) su ya da balık suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 kahve kaşığı karabiber
- 2 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)

Bir tepsiyi 1 çorba kaşığı rafine yağla yağlayınız. Palamutları tepsiye yerleştirip üstlerine limon dilimlerini diziniz. Kalan rafine yağı bir tencerede orta ateşte kızdırınız. Soğanları koyup, 3 dakika karıştırarak pişiriniz. Sarımsağı ekleyip, 1-2 dakika daha kavurunuz. Sarmısaklar pembeleşir pembeleşmez havuç, patates ve kerevizleri ekleyip karıştırarak 3-4 dakika daha pişiriniz. Domates, defne yaprağı, su (ya da balık suyu) tuz ve biberi katıp ağır ateşte 30-35 dakika, sebzeler yumuşayana kadar pişiriniz.

Hazırladığınız bu harcı, tepsideki palamutların üstüne döküp maydanozu serpiniz. Tepsiyi fırında yada ağız kapalı olarak orta ateşte, 15 dakika pişirip, palamut pilakinizi fırından alarak hemen yada soğuttuktan sonra servis ediniz.