



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## PALAMUT PİLAKİSİ

4 parça palamut balığı, her biri 125'er gram fileto  
2 kahve fincanı zeytinyağı  
1 orta boy ince kıyılmış soğan  
2 diş sarımsak, piyaz doğranmış  
2 adet orta boy domates  
1 adet defne yaprağı  
1 adet orta boy havuç  
2 su bardağı su  
1 adet orta boy kereviz  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
1 adet orta boy patates  
1/2 bağ kıyılmış maydanoz

- 1) Dibi zeytinyağı ile yağlanmış bir tepsiye fileto palamutları diziniz.
- 2) Domatesin kabuklarını soyup zar gibi doğrayınız.
- 3) Havuç, kereviz ve patatesi temizleyip ayrı ayrı zar gibi doğrayıp yıkayınız ve sularını süzdürünüz.
- 4) Bir tencereye yağ koyup kızdırınız. Soğanı ilâve ederek 2 dakika kavurup, havuç ve sarımsağı ilâve ederek 3-4 dakika daha kavurunuz.
- 5) Sonra kereviz, patates, defne yaprağını ilâve ederek 2 dakika daha kavurup domatesi, suyunu, tuzunu ilâve ederek ağır ateşte 30 dakika pişiriniz.
- 6) Sonra pişen malzemeyi tepsideki balıkların üzerine dikkatlice boşaltıp ağzı kapalı olarak gayet ağır ateşte 10 dakika daha pişirip maydanozunu serpip ateşten alarak, soğuk olarak servis yapınız.