



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT TABAĐI

2 adet palamut
2 adet soĐan
1 adet hařlanmıř patates
1 adet hařlanmıř havuĐ
2 Đorba kaşığı zeytinyağı
Kızartmak iğin sıvıyağ
Tuz
Karabiber

Palamutlar, temizlenir ve yıkanır. Ortadan ikiye ayrılır, kılĐıĐı Đıkarılır. Üzerine tuz ve karabiber serpilir. Teflon tavaya az yaĐ konur. Palamutların iki yüzü pembe renkte kızartılır. SoĐan yarım daire şeklinde doğranır, az tuzla ovulur. Haşlanmış havuğ, patates minik kúp şeklinde doğranır. Üzerine soğan ve zeytinyağı eklenir ve karıştırılır. Tabağın kenarına bu garnitür konur, yanına kızarmış palamut yerleştirilir.