



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT TAVASI (AVUSTURYA)

Kullanılacak malzeme (4 kiři için):

Tutarı 1 kilo olan sekiz dilim palamut,

1 baş soğan,

2 baş sarımsak,

1 çorba kaşığı üzüm sirkesi,

1 demet maydanoz,

1 sap kereviz,

2 kahve fincanı un,

1+1/2 bardak zeytinyağı,

yeteri kadar tuz ve kırmızı biber.

Yapımı: Palamut balığı dilimlerini iyice yıkayıp kuruladıktan sonra una bulamalı ve içinde kızgın zeytinyağı bulunan geniş bir güvece koyup iki yanlarını da nar gibi oluncaya kadar kızartmalı. Balıklar kızarıncaya bunları bir kevgirle alıp sıcak bir yerde tutulan bir tabağı koymalı.

Kereviz ve maydanoz yapraklarını kıyarcasına ince doğramalı. Bunlara rendelenmiş soğanı ve ince ince doğranmış sarımsakları katmalı. İyice karıştırdıktan sonra ateşteki güveçte bulunan kızgın zeytinyağının içine atmalı. Karıştırarak kavurmalı.

Soğanlar renk değıştirmeye başlarken sirkeyi dökmeli ve bir taşım kaynatmak Kırmızı biberle tuzunu da serptikten sonra yarım çorba kaşığı kadar su katmalı ve sebzeleri iyice pişirmeli. Sebzeler pişince balıkları düzenli bir biçimde bunların üstüne yerleştirmeli. Gerekirse bir - iki kaşık ılık su katıp balıkların güvece yapışmaması için vakit vakit kabı sallayarak bunları 25 dakika kadar pişirmeli. Sonra olduğı gibi sofraya götürüp servis yapmalı.