



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT TAVA

2 adet temizlenmiş ve takoz doğranmış palamut

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

3 çorba fındık yağı

Sosu için;

1 limonun suyu

Maydanoz

Zeytinyağı

Tuz

Takoz kesim olarak da bilinen halka doğranmış palamut balıklarını tuz, karabiber ve zeytinyağı ile karışımına bulayıp döküm ızgara tavada kızartın. Limon suyu, az miktarda zeytinyağı ve ince kıyılmış maydanoz ile hazırladığınız sosu balıkların üzerine gezdirdikten sonra servis yapın.

