



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## PALAMUT TAVA

Palamut balığı  
Un  
Tuz  
Kızartmak için:  
Ayçiçeği yağı

Palamut temizlenir, yıkanır, takoz biçiminde doğranır.  
Balık yüzeyleri hafif tuzlanır, iki tarafı unlanarak kızgın tavada iki taraflı kızartılır.  
Sıcak servis edilir.

