



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT TAVASI

Kesilmiş halkaları, temizce yıkadıktan sonra, tuzlayıp bırakmalıdır. Sonra, parçaları birer birer una batırıp kızgın zeytinyağlı tavaya yerleştirmelidir. İki tarafı, istenilen derecede kızardıktan sonra, tabaklara alınıp, üzerine biraz çiğ zeytinyağı gezdirerek bolca limonla yenilir.

Not: Bu balık 18 - 20 dakikada pişer. Eti ağırdır. Palamut veya torik, bütun olarak alınınca ayıklanması, hem gayet keskin, hususî bıçakla halka halka kesilmesi ev mutfaklarında hayli zahmetli olur. Bu sebepten, bu işi balıkçılara bırakmak daha iyidir.
