



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT TAVA

1 orta boy palamut (temizlenmiş)

1 çorba kaşığı un

1/2 kahve kaşığı tuz

1/4 su bardağı rafine yağ

1/2 limon (dilimlenmiş)

10 sap maydanoz

Palamutu tuzlayıp una bulayınız. Fazla ununu silkeleyip bir kenara koyunuz.

Bir tavada rafine yağı kızdırınız. Palamutun her iki yanını kızgın yağda 5-6 dakika kızartınız.

Tavayı ateşten alıp, balığı ısıtılmış bir servis tabağına çıkarınız. Limon dilimleri ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.