



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT YAHNİSİ

2 büyük palamut
3 çorba kaşığı yağ
1 çorba kaşığı un
1 şalgam
1 havuç
1 baş soğan
Baharat
Tuz

Ayıklanmış palamudu yuvarlak olarak kesiniz; az tuzlu suda haşlayınız. Beyaz etlerini ayırıp tencereye koyunuz. Yeterince tereyağı ile kuvvetli ateşte çeviriniz. Rengi dönünce bir tutam unla sararıncaya kadar tahta kaşıkla karıştırınız. Sonra içine kestane büyüklüğünde doğranmış havuç, şalgam, dörde ayrılmış iki soğan, baharat, biraz etsuyu, bir bardak su koyup orta ateşte yavaş yavaş pişiriniz. Sıcak olarak tabaklara alıp servis yapınız.