



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI PALAMUT TAVA

<https://www.elele.com.tr>

- 1 adet palamut (Temizlenmiş ve fileto hazırlanmış)
- 1 adet pancar
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- 2 yemek kaşığı un
- Kızartmak için sıvı yağ
- 3 dal frenk soğanı
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber
- 1 adet yeşil limon

Pancarın kabuğunu soyduktan sonra ince ince dilimleyip tencereye yerleştirin. Üzerine 2 bardak su ekleyip yumuşayana kadar haşlayın ve suyunu süzün. Nar ekşisi ile tatlandırın. Fileto balığın her iki tarafını una buladıktan sonra kızgın yağda kızartın. Servis tabağına önce pancar dilimlerini, üzerine de kızartmış olduğunuz balığı yerleştirin. İnce kıyılmış frenk soğanı serpin, yeşil limon dilimleri ile birlikte hemen servis yapın.

