



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PAZILI PALAMUT

1 adet dilimlenmiş palamut
Yarım demet pazı
1 demet maydanoz
2-3 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Kırmızıbiber
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay bardağı su

Dilimlenmiş palamut balığını yıkayıp süzün. Bir tencerede 2-3 su bardağı su kaynatın. Kaynattığınız bu suda pazı yapraklarını 5 dakika bekletin. Bu arada maydanozu yıkayıp ince kıyın, içine ezilmiş sarımsak, tuz, karabiber ve kırmızıbiberi ekleyip karıştırın. Bu karışımı iki adet palamut diliminin arasına koyun ve suyunu süzdüğünüz 1 büyük veya 2 küçük pazı yaprağına sarın. Tencereye dizip, üzerine tereyağını yayın. 1 çay bardağı suyu ekleyip, 15 dakika orta ateşte pişmeye bırakın. Sıcak servis yapın.