



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ PALAMUT (SAMSUN)

Samsun Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Palamut 1 Kg.
Kuru soğan 2 Orta boy
Maydanoz 1/2 Demet
Domates 1 Büyük boy
Karabiber 1/2 Çay kaşığı
Patates 2 Orta Boy
Su 1/2 Çay bardağı
Sıvı yağ
Tuz

Balıklar temizlenip yıkanır. Dilim dilim doğranır. Kuru soğan verevine doğranır. Tuzlanır. Yıkayıp sıkılır. İçine kıyılmış maydanoz, karabiber ve tuz konur. Yağlanmış tepsiye yuvarlak kesilmiş patatesler dizilir. Üstüne harcın yarısı döşenerek balıklar dizilir. Harcın diğer yarısı da balıkların üzerine yayılır. Soyulup doğranmış domates en üste konur. Su ilave edilir. Az sıvı yağ gezdirilir. Fırında pişirilir.

Not: Hamsi de aynı biçimde pişirilir.

