



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ PALAMUT TAVA

- 1 Su Bardağı Un (Kızartma İçin)
- 8 Diş Sarımsak
- 1 Adet Palamut
- 2 Adet Domates
- 2 Adet Soğan
- 1 Demet Semizotu
- Yarım Çay Kaşığı Karabiber
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- 6 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ (Kızartma İçin)

1. Palamutları dilimleyerek kızartın.
2. Soğanları yemeklik doğrayın. Domatesleri küp küp doğrayın. Semizotlarını yıkayarak, doğrayın. Sarımsakları soyarak ince ince kıyın.
3. Palamutları tavaladıktan sonra kalan yağı dökmeyerek, yemeklik doğradığınız soğanları tavaya atıp, pembeleşinceye kadar kavurun.
4. Sarımsakları da ilave edin ve bir kere çevirerek domatesi ilave edin. Sarımsakları ne kadar az pişirirseniz lezzeti o kadar güçlü olur.
5. Son olarak semizotu, bir tutam tuz ve bir tutam karabiberi ekleyerek bir süre pişmesini bekleyin. Bu karışıma daha sonra balıkları ekleyeceğimiz için tamamen pişmesini beklemenize gerek yoktur.
6. En son kızarmış balık dilimlerini tavadaki harcın üzerine koyun ve tavanın kapağını kapatın. 15 dakika kadar pişirmeniz yeterli olacaktır.
7. Sebzeler alt kısımda, palamutlar üstte olacak şekilde yemeği servis edin.