



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SOĞAN YATAĞINDA PALAMUT

- 4 adet palamut
- 4 adet kuru soğan
- 3 adet domates
- 2 adet limon
- 3 adet çarliston biber
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Soğanlar yarım daire şeklinde doğranır. Üzerine küp doğranmış domates ve ince kıyılmış biber eklenir. Tuz serpilir ve ovarak karıştırılır. Palamutların temizlenmiş karnına bu karışım doldurulur. Kalan kısım tepsiye yayılır. Üzerine palamutlar konur. İnce halka şeklinde doğranmış limonlar konur. 170 derece fırında 50 dakika pişirilir.