



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞANLI PALAMUT

2 adet palamut
2 adet soğan
2 diş sarımsak
10 dal maydanoz
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1,5 tatlı kaşığı tuz

Palamutlar temizlenir, yıkanır. Soğan yarım daire şeklinde doğranır, sarımsak ve maydanoz ince kıyılır. Soğan ve sarımsağın üzerine tuz eklenir ve gevşeyene kadar ovulur. Maydanoz katılır, karıştırılır. Palamutların içi aldığı kadar soğanlı malzeme konur. Alüminyum folyoya palamutlar konur, etrafına ve üstüne kalan malzeme yerleştirilir. Zeytinyağı gezdirilir ve paket yapılır. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında yarım saat kadar pişirilir.
