



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARATORLU PALAMUT TAVA

1 tane palamut
1,5 su bardağı zeytinyağı
1 çay fincanı ceviz
Yarım su bardağı un
Yarım su bardağı sirke
3-4 yumurta kadar bayat ekmeğ içi
4 diş sarımsak

Balıkları temizledikten sonra, 2 cm kalınlığında yuvarlak dilimler halinde kesin. Tuzladıktan sonra kağıt üzerinde unlayıp bir tavada kızdırılmış zeytinyağında kızartın. Kağıt üzerine çıkartıp yağın emdirin. Sonra servis tabağına yerleştirin. Kızartma yağı olarak zeytinyağı kullanmanız tat açısından çok yararlı olacaktır.

Taratorun hazırlanışı : Ekmeği ılık suda ıslatın. Avucunuzla sıkarak sudan çıkartın. Sarımsağı, cevizi, ekmeği rondoya koyarak ince, ince kıyın. Sirke ve su ilavesiyle katı yoğurt kıvamına getirin. Balığın üzerine dökerek servise sunun.
