



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARHANALI PALAMUT

1 adet palamut
3 yemek kaşığı tarhana
1 tatlı kaşığı tuz
2-3 yemek kaşığı sıvı yağ

Palamutları takoz olarak dilimletiyoruz. Yıkayıp süzülmeye bırakıyoruz. Süzülen balık dilimlerinin her iki tarafını da tuzluyoruz. Yağı, yapışmaz yüzeyli bir teflon tavaya koyup kızdırıyoruz. Balık dilimlerini tarhanaya bulayıp her iki tarafını kızarana kadar pişiriyoruz.