



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

SARMA PALAMUT



- 2 Adet palamut
- 4 orba kaşığı sıvıyağ
- 1 Adet kuru sođan
- 1 Adet limon
- 2 Tatlı kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber

- # Palamutlar temizlenir, yıkanır, suyu süzülür.
- # Uzunlamasına ikiye kesilir.
- # Yarım balıkların büyüklüğüne göre Alüminyum folyo kesilir.
- # Alüminyum folyo hafif yağlanır, üzerine yarım palamut konur, palamudun üzerine halka Őeklinde dođranmıŐ çeyrek soğan konur.
- # zerine karabiber, tuz serpilip, halka Őeklinde dođranmıŐ limon dilimi konur.
- # En son bir çorba kaşığı yağ gezdirilir ve Alüminyum folyoya sarılarak paket yapılır.
- # Fırın ısısına dayanıklı bir kaba sarma palamutlar konur, 190 derece fırında yaklaŐık yarım saat piŐirilir.
- # Servis tabağına Őekli bozulmadan, paketi açılarak konur.

Not: Bu Őekil piŐirme tarzı ile diğer cins balıklar da hazırlanabilir.