



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

PALAMUT TAVA



2 Adet palamut
1 ay bardađı un
1,5 Tatlı kaşığı tuz
Kızartmak için;
1 Su bardağı sıvıyağ

Palamutlar temizlenir, yıkanır, fazla suyu kağıt havluyla alınır. nce uzunlamasına daha sonra enlemesine olmak üzere her palamut 4 parçaya kesilir.

Bütün parçalar, önce tuzlanır, daha sonra bir tabak içinde bulunan 1 çay bardağı una bulanır.

Tavaya yağ konur, iyice kızınca, palamutların iki tarafı da kızartılır.

Sođan, maydanoz yaprađı ve limon dilimleriyle süslenerek sofraya getirilir.

Not: Yıkandıktan sonra palamutun suyu çok iyi alınmalıdır, aksi halde kızartma esnasında çok sıçrar.