

Fırında Sebzeli Palamut

Süre: 55 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 35 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 2 palamut fileto
- 2 orta boy patates
- 1 kuru soğan
- 2 domates
- 1 kapya biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limon
- 2 defne yaprağı
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Balık.

Ön Hazırlık:

Patatesleri ince ve eşit dilimleyin; soğanı piyazlık, domatesleri ve kapya biberi dilimleyin. Palamut filetolarını kâğıt havluyla kurulayın ve kullanana kadar buzdolabında tutun. Fırını 200°C'ye ısıtın; çiğ balık için kullandığınız tahta ve bıçağı sebzelerden ayrı tutun.

Servis Önerisi:

Palamut ve sebzeleri fırından çıktıktan sonra birkaç dakika dinlendirin. Limon dilimleriyle sıcak servis edin; balık parçalarını dağıtmadan spatulayla alın.

Yapılışı:

1. Sebzeleri tepside ön pişirin:

- Patates ve soğanı zeytinyağı, tuz ve karabiberle harmanlayıp fırın kabına yayın. 200°C fırında yaklaşık 15 dakika, patatesler biraz yumuşayana kadar pişirin.
- Patatesleri çok kalın kesmeyin; balık kısa sürede piştiği için sebzelerin önceden yumuşamaya başlaması gerekir.

Kiraz'ın Mutfağı

2. Domates ve biberi ekleyin:

- Tepsiyi çıkarıp domates ve kapya biber dilimlerini patateslerin arasına yerleştirin. Defne yapraklarını ekleyip sebzeleri nazikçe karıştırın.
- Sebzeleri tekrar tek kat halinde yayın; balığın oturacağı boşlukları açık bırakın.

3. Palamutu yerleştirip pişirin:

- Palamut filetolarını sebzelerin üzerine koyun; limon suyu ve kalan zeytinyağını üzerlerine gezdirin.
- 200°C fırında yaklaşık 12–18 dakika, filetolar opaklaşıp kolayca ayrılana kadar pişirin. Filetolar kalınsa süre uzayabilir; kurutmamak için erken kontrol edin.

4. Dinlendirip servis edin:

- Tepsiyi fırından alın ve balıkla sebzeleri birkaç dakika dinlendirin.
- Defne yapraklarını servis öncesi çıkarın; balığı limon dilimleriyle birlikte sıcak sunun.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Patatesler çatal batacak kadar yumuşamalı; palamutun eti opaklaşıp çatalla kolayca ayrılmalı, ancak kuruyana kadar fırında tutulmamalıdır. Balığı sebzelerden daha geç eklemek fazla pişmesini önler.

Saklama:

Yemeği oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletmeden sığ bir kaba aktararak soğutun. Buzdolabında iki güne kadar saklayın ve yalnız tüketilecek porsiyonu bir kez, içi tamamen ısınacak şekilde yeniden ısıtın.

>> **İpucu:** Patatesleri ince dilimleyip kısa süre ön pişirmek balıkla aynı anda hazır olmalarını sağlar.

Kiraz'ın Mutfağı