



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK KÖFTESİ

Malzemeler

2 iri palamut
4 baş soğan
3 dilim ekmek
2 bardak zeytinyağı
Kuş üzümü
Fıstık
Maydanoz

Hazırlanışı

Balığın içini temizleyip, bol su ve bir baş soğan ile tencereye koyun. Bir defneyaprağı da ilave edin. Güzelce haşlanan balığın kılıcı, derileri ve siyah etlerini atın. Beyaz etleri bir tencereye koyun. Islatılmış ekmek içleri ince kıyılmış maydanoz, karabiber ve biraz tuzla yoğurun. Başka bir kaptaki soğan ve zeytinyağını da kavurun. İçine fıstık ve üzüm katın, ateşten indirin. Yoğrulmuş balığı iri köfteler haline getirin. İçini parmağınızla delin. İçine soğan, üzüm ve fıstıktan birer kaşık koyun ve deliği kapatın. Köfteyi una bulayın, kızgın yağda kızartıp servis tabağına alarak servis yapın.