



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK KÖFTESİ

400 gram balık filetosu
2 adet yumurta
4 adet taze soğan
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
4 çorba kaşığı un
Tuz, karabiber
1 adet haşlanmış patates

Derin bir kabın içine kılçıkları alınmış, temizlenmiş balık etini çiğ olarak koyup çatalla ufalayın. Üzerine haşlanmış patatesi sıcak olarak ekleyin. Kiyılmış maydanoz ve dereotunu ekleyip karıştırın. Un, bir yumurta, tuz ve karabiber ilave ederek elinizle yoğurun ve istediğiniz şekli verin. Bu köfteleri biraz una bulayın ve kızdırılmış yağda her iki tarafını da 4 dakika kızartın. Yanında bol salatayla çok sağlıklı bir yemek olacaktır. Kızartma yapmak istemiyorsanız. Köfteleri tepsiye dizip fırında da pişirmeniz mümkün. Isıtırken de fırını kullanabilirsiniz.