



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK KÖFTESİ

Malzeme: 4 kişilik

500 gr. pişmiş beyaz etli balık (kılçıkları ayıklanmış),

500 gr. patates püresi,

tuz,

biber,

galeta unu,

ayçiçek yağı (kızartma için),

1 yeşil salata,

4'e bölünmüş limon.

Balık etlerini çok ince olarak kıyın. (Ya da mümkünse kıyma makinesinden geçirin.) Büyükçe bir kapta kıyılmış balık etini patates püresi ile karıştırıp tuzunu ve biberini serptikten sonra iyice yoğurun.

Köfteleri yuvarlak olarak ceviz büyüklüğünde biçimlendirip galeta ununa bulayın.

Bir tavada ayçiçek yağını orta ateşte kızdırın. Yağ kızınca balık köftelerinin her yanını altın sarısı bir renk alana kadar, yaklaşık 5-6 dakika, pişirin.

Köfteleri tavadan alıp, fazla yağlarını süzdürmek için, kağıt peçete üstüne çıkartın.

Geniş bir servis tabağının dibine yıkanıp kurulanmış yeşil salata yaprakları döşeyin. Köfteleri yeşilliğin üzerine kule biçiminde dizip, aralarına limon parçaları yerleştirerek servis edin.

Balık köftenizin yanında, derseniz yeşil salata ve evde hazırlanmış domates sosu da servis edebilirsiniz.