



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK KÖFTESİ

600 gram balık filetosu
1 adet soğan
2 çorba kaşığı kuş üzümü
2 dal taze soğan
1 yumurta
3 çorba kaşığı un
Maydanoz, dereotu
3 çorba kaşığı galeta unu

Balıkların kılçıklarını temizleyin. Kuş üzümünü 20 dakika suda bekletin. Yeşillikleri kıyın. Soğanı rendeleyin. Daha sonra hepsini derin bir kabın içine alın. Üzerine yumurta, galeta unu ve baharat ekleyip yoğurun. Ardından köfte şekli verip una bulayın. Az yağda iki yüzünü de pişirin.