



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT KÖFTESİ

2 adet palamut
2 adet soğan
2 dilim bayat ekmek
3 adet yumurta
1 demet maydanoz
2 fincan zeytinyağı
1 çay bardağı un
1 çay kaşığı tuz, karabiber

Palamutları temizleyin. 1 adet soğanı dört parçaya bölerek bolca su içerisinde iyice haşlayın. Balıkları sudan alıp etleri kılçıklarından ayırın. Buna ıslatılmış, suyu sıkılmış ekmek içi, rendelenmiş soğan, 1 yumurta, tuz, karabiber ve kıyılmış maydanoz katarak iyice yoğurun. Yoğrulan bu karışımdan cevizden büyük parçalar alıp avuç içinde yuvarlak köfteler yaparak una bulayın. Kalan iki yumurtayı çırpın. Una bulanmış köfteleri yumurtaya bulayıp kızdırılmış yağda tavanın sapından tutup sallayarak kızartın. Yanında soğan, maydanoz ile servise sunun.