



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

SALÇALI BALIK KÖFTESİ

500 gram ayıklanmış morina filetosu
1 kg domates sosu
1 soğan
1 karanfil
1 sarımsak
1 demet maydanoz
1/2 çay kaşığı kırmızı biber
1 yumurta
2 çorba kaşığı ekmek tozu
1/2 fincan zeytinyağı
tuz
biber

Soğan ve sarımsakları yıkayın, filetoları da yıkayın. Soğan ve maydanozu ince ince kıyın tuz ve biberle karıştırın. Bir kase içine kıyılmış karışımı koyun, üzerine yumurta sarısı ve ekmek tozunu ekleyip, ve bıçakla çok ince kıyılmış balık etlerini karıştırın, iyice yoğurun, biraz dinlendirmeye buzdolabına kaldırın. Dinlendikten sonra buzdolabındaki hamurdan yassı köfteler yapın. Büyük bir tavaya domates sosunu, kıyılmış sarımsağı, kırmızı biber ve yağı koyarak, yüksek ateşte karıştırın. Biraz ısınınca ateşi düşürün. Dolaptan aldığınız balık köftelerini bu sosun içinde 30 dakika pişirin. Sosu ile birlikte servis edin.