



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AFRİKA USULÜ BALIKLI KEK (MISIR)

Avrupa Birliği Bakanlığı
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluşturmak

1 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı balık suyu
1 yemek kaşığı süt
Tuz
Un
1 tatlı kaşığı tereyağı veya margarin
1/2 patates püresi ya da (bir Afrika bitkisi olan Yam)
1/2 balık kuşbaşı pişmiş
2 çay kaşığı ince doğranmış maydanoz
1 yumurta
Kızarmış ekmek ufağı
Kızartma için yağ

Yağda kızartma: Balıkları unlayın, Sütün içinde kısık ateşte kaynatın. Yavaşça karıştırarak 3-4 dakika pişirin. Tereyağı tuz, karabiber ve mevsimine göre taze baharatlar ekleyin. Kuşbaşı şeklinde doğranmış balık, kıyılmış maydanoz ile patates püresi veya Yam 'ı karıştırın. Gerekirse daha fazla baharat ekleyerek, sosu koyulaştırın. Soğumaya bırakın. Ellerinizi unlayarak 6-8porsiyona bölün ve düz bir şekilde yayın. Kızarmış ekmek kırıntılarını blenderde çekin. Yumurta ile çırpın ve fırça ile böldüğünüz porsiyonların üzerine sürün. Her iki tarafı kızarana kadar kızgın yağda kızartın.

