



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BALIK KÖFTESİ

Yarım kg. mezzit balığı  
1 adet kuru soğan  
1 yumurta  
10-15 dal maydanoz  
1 tatlı kaşığı kuru nane  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
2 yemek kaşığı un  
Kıvamını ayarlayana kadar galeta unu  
Tuz  
Karabiber  
Kızartmak için sıvıyağ

Temizlenmiş balıklar suda yarım haşlanır, ayıklanır.

Üzerine soğan rendelenir, yumurta kırılır, maydanoz kıyılır, tuz, karabiber, kuru nane, salça ve un eklenerek yoğrulur.

Galeta unu eklenerek kıvamı ayarlanır.

Hazırlanan köfteler yuvarlanarak şekil verilir. Altı üstü iyice una bulanarak kızgın yağda kızartılır.

Not: Mezzit yerine bütün balıklar kullanılabilir.

