



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BALIK KÖFTELERİ

500 gr levrek veya çipura eti, ufak doğranmış  
1 adet soğan, doğranmış  
50 gr İçim Kaşar Peyniri  
3 dilim tam buğday ekmeği, dilimlenmiş  
1 tutam limon kabuğu rendesi  
1 diş sarımsak  
1 tutam maydanoz, doğranmış  
1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı  
Tuz, karabiber

Ekmeğin dilimlerinin üzerine zeytinyağı gezdirin ve 160 derece önceden ısıtılmış fırına verin. Bir diş sarımsağı ekmeğin üstüne sürün ve ekmeği bıçakla doğrayın. Balık fileto parçalarını mutfak robotundan geçirin. İçim Kaşar Peynirini çok ince ve küçük rendeleyin. Tüm malzemeleri birbirine iyice karıştırın. Bir tutam tuz, karabiber, maydanoz, bir tutam limon kabuğu rendesi ekleyip karıştırın. Malzemeleri yoğurun. Karışımı 12 eşit parçaya bölün ve şekil verin. 2 dakika daha pişirerek suyunu çektin. Ocağı söndürün. Sebzeleri tavadan alın. Aynı tavaya biraz daha zeytinyağı koyun ve hazırladığınız köfteleri pişirin. Parçalanmamaları için nazikçe çevirerek 4-5 dakika kızartın. Sıcak servis edin.

