



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BALIK KÖFTESİ

1 adet torik (ya da 2 palamut)
2 adet yumurta
1 kaşık un
Maydanoz
1 adet soğan
Az ayçiçek yağı
Tuz
Karabiber

Balıkları ayıklayın. Suda haşlayın ve etini ayırın. Elinizle didip bir tepsiye dökün. Yumurtaları kırıp una koyun. Maydanozu ince ince kıyın. Balıkların üstüne dökün ve yoğurun. Eğer birbirine tutmuyorsa azda kaşar peynir rendeleyip tekrar yoğurun ve istenilen biçimde köfte yapın. Izgarada veya tavada pişirin. Yanına pilav ve salatayla servis yapın.