



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK KÖFTESİ

Malzemeler:

1 kg. palamut
2 orta boy soğan
1 orta boy havuç
2-3 dilim bayat ekmek
1 yemek kaşığı kuş üzümü
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay bardağı tarçın
2 adet yumurta
1 çay bardağı un
1 çay bardağı galeta unu
1 kaşık dolma fıstığı
1 demet maydanoz
yarım kilo limon
tuz
karabiber.

Balıklar temizlenip bir tencereye yerleştirilir, havuç limon suyu ve tuz ilave edilerek üzerini geçmeyecek kadar su ile 30 dakika pişirilir. Sudan çıkarılır. Kılçıklarından iyice ayıklanır. Ekmek içi soğanlar ile birlikte robatta ezilir. İçine 1 yumurta, kuş üzümü yağda öldürülmüş fıstıklar, baharatlar ve ince kıyılmış maydanozlar katılarak birlikte yoğrulur. Köfte şekli verilerek önce una sonra yumurtaya dahasonra galeta ununa bulayarak kızgın yağda kızartılır.