



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK KÖFTESİ

400 gram balık fileto
1 soğan
Yarım demet maydanoz
1 yumurta
2 adet defneyaprağı
3 çorba kaşığı un
Kızartmak için sıvı yağı
1 çay bardağı un
1 yumurta
1 çay bardağı galeta unu

Balık filetosunu defneyaprağı ve soğanla birlikte 10 dakika haşlayın. Kılçık varsa ayıklayıp etleri bir kaba alın. Üzerine yumurtayı, kıyılmış maydanozu ve unu ekleyip yoğururun. İstenirse içine taze soğan da koyabilirsiniz. Hazırladığınız bu balıklı harçtan kaşıkla ya da elinizle parçalar alıp una, yumurtaya ve galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartın. Servis yaparken üzerini domates ve sivribiberlerle süsleyip ikram edin.
