



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIK KÖFTESİ

500 gram balık fileto  
1 soğan  
2 diş sarımsak  
Yarım demet maydanoz  
2 yumurta akı  
1 su bardağı galeta unu  
1 çorba kaşığı mısır unu  
5 çorba kaşığı zeytinyağı

Balığı çiğ olarak kılçıklarından ayıklayıp ince kıyın. Rendelenmiş soğan ve sarımsağı, maydanozu, baharatı ekleyip yoğurun, köfte şekli verin. Yumurta akı, mısır unu, galeta unuyla macun kıvamında bir karışım elde edin. Köfteleri bu karışıma bulayıp kızartın. Yağını süzdürüp servis tabağına dizin. Haşlanmış sebzelerin yanında ikram edebilirsiniz.