



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIK KÖFTESİ :

Malzeme :

2 kg. palamut (2 büyük) veya torik

500 gr. soğan 14 büyük baş)

500 gr. zeytinyağı (2 su bardağı)

3 dilim ekmek

1 demet maydanoz

istenildiği kadar kuşüzümü ve fıstık

Yapılışı:

Balığın içi temizlenir ve yıkanır. Bir tencereye bir baş soğan, defne yaprağı ve bol su ile birlikte balıklar konur. Balık haşlandıktan sonra beyaz etleri ayıklanır ve bir tencereye aktarılır. Balıkların üstüne ıslatılmış ekmek içleri/ karabiber, tuz ve incecik kıyılmış maydanoz konur ve hepsi iyice yoğrulur. Başka bir yerde zeytinyağıyla iyice kavru lan soğana fıstık ve üzüm katılarak ateşten indirilir. Bundan sonra yoğurulmuş balık irice köfteler haline getirilir ve içleri bir parmak genizliğinde delinir. Bu deliklerin içine kavru lmuş soğan, fıstık ve üzüm koyup, kapatılır ve köfteler una bulanıp, kızgın yağda kızartılır ve servis yapılır.

---