



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇOCUKLAR İÇİN BALIK KÖFTELİ BURGER

90 gr mezgit balığı eti, kılçıksız, derisiz
1 çorba kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı
1 adet hamburger ekmeği, ikiye bölünmüş
1 cm kalınlığında pırasa, rendelenmiş
Bir tutam dereotu, ince kıyılmış
Bir tutam maydanoz, ince kıyılmış
Roka, tere, marul, domates
1 küçük yumurta
1,5 çorba kaşığı galeta unu
Deniz tuzu

Mezgitleri 2 dakika buharda pişirip ufalayarak bir karıştırma kabına alın. Pırasa, dereotu, maydanoz, yumurta, galeta unu ve bir tutam deniz tuzu ekleyerek karıştırıp köfte haline getirin. Fırınınızın ızgara modunda balık köftesini 10-12 dakika pişirin. Bir tavaya yarım kaşık Komili Organik Sızma Zeytinyağı ekleyip ısıtın. Hamburger ekmeğini ters yüz ederek kızartın. Tavaya kalan zeytinyağını ekleyip kızdırın. Bir dilim domatesi tavaya alıp ters yüz ederek pişirin. Hamburger ekmeğinin alt parçasına pişmiş domatesi yerleştirin. Üzerine balık köftesini koyup roka, tere ve marul yaprakları ekleyin. Ekmeğin üst parçasını kapatıp bir kürdan ile tutturarak servis edin.

