



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BALIKLI SEBZE KROKET

<https://www.sozcu.com.tr>

200 gr fileto beyaz etli balık
1 orta boy patates
1 orta boy havuç
1 küçük pırasa beyazı
5 çiçek brokoli
1 tutam ince kıyılmış maydanoz
Ekmek kırıntısı

Patatesi haşlayın ve püre haline getirin. Balığı da kısa bir süre haşlayın. Havucu küp küp doğrayın. Pırasayı robottan geçirin. Maydanoz dahil tüm sebzeleri haşlayın. Patates püresi ve haşlanmış sebzeleri iyice yoğurun ve minik toplar haline getirin. Ekmek kırıntılarının üstünden geçirip, 180 derece ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin.

