



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PALAMUT KÖFTESİ

300 gram palamut
1 adet kuru soğan
1 dilim tam buğday ekmeği
10 gram dolmalık fıstık
10 gram kuş üzümü
6-7 dal maydanoz
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
1 adet yumurta
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

Palamutu iyice yıkadıktan sonra bir tencerede az suda haşlayın.

Haşlanan palamudun kılçıklarını ve derisini temizleyin.

Didilmiş palamutun içine ufalanmış ekmeğin içini, ince kıyılmış maydanozu, rendelenmiş soğanı, yumurta, kuş

üzümü, karabiber ve tarçını ekleyin.

İyice yoğurarak köfte şeklini verin.

Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin.

40 dakika 200 derece fırında pişirin.

Bol salatayla servis edin.

