



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRLANGIÇ BALIK KÖFTESİ

600 gr kırlangıç balığı
200 gr mayonez
3 adet defne yaprağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı tane karabiber
1 yemek kaşığı tereyağı
2 lt su
1 tutam dereotu
100 gr galeta unu
2 adet taze soğan

Balığı tencerede defne yaprağı, tuz ve karabiber ile beraber 2 lt. suda haşlayın. 5- 10 dk. kadar haşlanan balığı bir kenara alın. Soğuyunca etlerini didikleyin ve ince kıyılmış taze soğan ve dereotunu ekleyip galeta unu ve mayonez ile yoğurun. Köfteleri basık yuvarlaklar halinde şekil verip galeta ununa buladıktan sonra tavada kızartın. Kızaran köfteleri derseniz bol salata ile servis yapın.

