



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIZARMIŞ BALIK ÇUBUKLARI

1 adet soğan  
Yarım demet maydanoz  
1 adet yumurta  
4 çorba kaşığı un  
400 gram balık filetosu  
Tuz karabiber  
Üzeri için:  
1 su bardağı mısır cipsi  
1 adet yumurta akı  
4 çorba kaşığı galeta unu

Derin bir kabin içine çok ince doğranmış soğanı ve maydanozu koyup karıştırın. Üzerine çiğ olarak balık filetosunu, tuz, karabiber, yumurtayı ekleyip karışımı blenderden geçirin. Üzerine bir miktar un elleyip elle yoğurun. İçinden bir parçasını alıp tezgah üzerinde dik dörtgenler şeklinde hazırlayın. Mısır cipsini toz haline getirip galeta unu ile karıştırın. Balık köftelerini önce yumurta akına sonra galeta unlu karışıma bulayıp kızgın yağda ya da fırın da pişirin. Yanında kabuklu elma dilimli patates kızartıp ikram edilebilir.