



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT KÖFTE

THY Skylife

Malzemeler:

2 adet palamut (kılçıkları ayıklanmış)

1 adet yumurta

½ çay kaşığı tuz

½ çay kaşığı karabiber

¼ demet ince kıyılmış maydanoz

2 yemek kaşığı galeta unu ve ekmek içi

1 adet orta boy rendelenmiş soğan

Hazırlanışı:

Palamutlar ayıklanıp kılçıklarından temizlenir. Balıklar kıyma makinesinden çekilir veya bıçak yardımı ile çok ince şekilde kıyılır. Karıştırma kabına kıyılan balıklar alınır. Yumurta, tuz, karabiber, rendelenmiş soğan, ince doğranmış maydanoz ve galeta unu veya ekmek içi ilave edilerek yoğrulur.

İstenilen şekilde köfteler hazırlanır. Izgara veya yumurtalı olarak tavada pişirilebilir.

Roka yaprakları, kırmızı soğan ve limon ile servis edilir.

Not: Tavada yumurtalı pişirmek için, köfteler hazırlandıktan sonra önce unlayıp çırpılmış yumurtaya batırılır. Kızdırılmış zeytinyağında kızartılır.