



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT KÖFTESİ

2 palamut veya bir torik balığı
2 baş soğan
2 dilim bayat ekmek içi
3 yumurta
1 küçük demet maydanoz
2 fincan zeytinyağı
Tuz
Karabiber
1 çay bardağı un

Temizlenmiş balık ve bir soğan dört parçaya bölünerek bolca su içerisinde iyice haşlanır.

Balık sudan alınarak etleri ayrılır. Buna ıslatılmış, suyu sıkılmış ekmek içi, rendelenmiş bir baş soğan, bir yumurta, yeterince tuz, karabiber, ince kıyılmış maydanoz katılarak iyice yoğrulur.

Yoğrulan bu karışımdan cevizden küçük parçalar alıp iki el arasında yuvarlak köfteler haline getirilir. Önce una bulanır.

Kalan iki yumurta bir çatalla çırpılır.

Una bulan köfteler, yumurtaya da bulanıp bir tavadaki kızdırılmış zeytinyağında tavanın sapından sallanarak güzelce kızartılır. Sıcak olarak yenir.