



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PALAMUT KÖFTESİ

<http://www.hurriyet.com.tr>

2 adet palamut balığı
2 adet kuru soğan
2 dilim bayat ekmek
3 yumurta
1 demet maydanoz
2 fincan zeytinyağı
1 çay bardağı un
Tuz
Karabiber

Bir soğanı dörde bölün. Bol suda palamutlarla beraber 15-20 dakika haşlayın. İlininca sudan çıkarıp ve kılçıklarını ayıklayın. Bayat ekmekleri ıslatın ve suyunu iyice sıkın. Rendelenmiş soğan, 1 yumurta, tuz, karabiber ve ince kıyılmış maydanozla bütün malzemeyi karıştırıp yoğurun. İrice ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. İki yumurtayı çırpın. Yuvarlak balık köftelerini önce una sonra yumurtalara bulayın ve ayçiçeği yağında kızartın.

