



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PALAMUT KÖFTESİ

### MALZEMESİ:

2 palamut  
1 bardak galeta unu  
1'er çay kaşığı karabiber, kimyon ve yenibahar  
2 dilim bayat ekmek içi  
2 patates  
1 soğan  
1 yumurta  
yarım tatlı kaşığı tozşeker  
sıvıyağ  
su  
tuz.

Temizlenip yıkanmış palamutları 15 dakika kadar suda haşlayın. Haşlanan balıkların etini didikleyin. Didiklenmiş balıkların üzerine yumurta, ekmek içi, haşlanıp ezilmiş patates, rendelenmiş soğan, toz şeker, tuz ve baharatları koyup yoğurun. Bu harçtan yapacağınız köfteleri önce galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartın.