



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## PALAMUT KÖFTESİ

Palamudu haşlayıp soğutunuz. Beyaz etlerini ayırıp havanda dövdükten sonra galeta tozu ya da ıslanmış ekmeğin içi, rendelenmiş soğan koyup, iyice ezerek, kâseye alıp içine 3 - 4 yumurta kırmızı. İnce kıyılmış dereotu ve maydanoz ilâve ederek, tuz ve baharat ekleyip tekrar iyice yoğurunuz. Sonra istediğiniz boyda köfteleri yapıp kızgın tereyağında kızartınız, süzünüz. Yemek tabağına alıp etrafına maydanoz koyunuz.

Not: Zeytinyağında da kızartılabilir. Fakat balık olduğu anlaşılır. Köftenin harcına soğanla sarımsak ve yoğururken kimyon ilâve eder ve köfteleri yassılatıp, tavaya yapışmayacak kadar tereyağı kor, ızgara usulünde kızartırsanız çok nefis olur. Hele Zeytinyağlı Sarmısak Ezmesiyle iyi gider.

---