



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATESLİ BALIK

2 soğan
1 kg patates
500 g balık fileto
50 g (1 çorba kaşığı) tereyağı
tuz ve karabiber

Soğanları ve patatesleri doğrayın ve tereyağı ile birlikte tencereye koyun. Balığı porsiyonlara bölerek, 2 bardak su, tuz ve karabiberle birlikte tencereye yerleştirin. Kapağı kapatın ve basıncı en yüksek dereceye ayarlayın. 10 dakika pişirin. Buharı hızlı bir şekilde serbest bırakın. Balıkları derhal tencereden çıkarın.

[ML® Patatesli Balık Köftesi için tıklayın](#)