



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PEYNİRLİ BALIK KÖFTESİ

<https://www.sok.com.tr/>

4 adet mezgit fileto
100 gr kaşar peyniri
2 dilim bayat ekmek
1 kuru soğan
1 yumurta
2 diş sarımsak
1 çay bardağı galeta unu
Yarım demet maydanoz
Yarım su bardağı un
Tuz
Karabiber
Kızartmak için sıvıyağ

Balık filetoları mutfak robotunda veya doğrama tahtası üzerinde bıçakla ince kıvamda kıyın. Soğanı rendeleyin. Maydanozları incecik doğrayın. Sarımsakları ezin. Ekmek içini ıslatıp sıkın. Kaşar peynirini rendeleyin. Hazırladığınız bütün malzemeyi kıyılmış balık etine ekleyin. Yumurta, tuz ve karabiber ilave ederek iyice yoğurun. Unu düz bir tabağa yayın. Tavadaki 1 bardak kadar sıvı yağ kızdırın. Karışımdan ufak parçalar alıp elinizde şekillendirin ve köfteleri una bulayıp kızgın yağda iki taraflı olarak kızartın. Kağıt havlu üzerine çıkarın. Sıcak olarak servis yapın.

[ML® Patatesli Balık Köftesi Videosu](#)