



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PİRİNÇLİ BALIK KÖFTESİ

50 g (1/2 su bardağı) pirinç  
300 g beyaz etli balık filetosu (derisi soyulmuş)  
4 taze soğan (ince doğranmış)  
1 diş sarımsak (dövülmüş)  
1 tatlı kaşığı taze sıkılmış limon suyu  
bir tutam taze çekilmiş karabiber  
100 g sultani bezelye (kılıçları ayıklanmış)  
4 limon dilimi (süsleme için)

Pirinci kaynar suda 5 dakika kadar haşlayıp, süzdükten sonra, bir kenara bırakın.

Balıkları blendera koyup, iyice parçalanıncaya kadar karıştırın. Sonra taze soğan, sarımsak, limon suyu ve karabiberi ekleyip, yeniden iyice karıştırın.

Bir tencereye su doldurup, içine delikli buğulama kabı yerleştirerek, tencereyi harlı ateşe oturtun.

Balıklı karışımı tezgâha alıp, sekiz eşit kümeye ayırın. Ellerinizi biraz suyla ıslatıp, her kümeyi yuvarlak köfte haline getirdikten sonra, her köfteyi haşlanmış pirincin içinde, üstü iyice pirinçle kaplanıncaya kadar yuvarlayın.

Pirinçli balık köftelerini, içinde su kaynayan tencereye yerleştirilmiş buğulama kabının içine tek sıra halinde yan yana koyup, üstünü örterek, kendi buharlarında 7 dakika pişirin.

Bu arada başka bir tencerede su kaynatıp, sultani bezelyeleri koyarak, renkleri canlanıncaya kadar (yaklaşık 1 dakika) haşlayın. Sonra tencereyi ateşten alıp, bezelyeleri bir süzgece aktararak, iyice süzölmeye bırakın.

Buğulama kabından pirinçli balık köftelerini delikli kepçeyle çıkarıp, 4 servis tabağına yerleştirin. Yanlarına sultani bezelyeleri dizip, 1'er limon dilimiyle süsleyerek servis yapın.