



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PÜRELİ BALIK KÖFTE

<https://esenler.bel.tr/>

1 adet bayat ekmeğ
500 gram fileto somon balığı
1/2 bağ taze soğan, 2 adet yumurta
1 çay bardağı mısır unu

Püre için:

1 çay bardağı bezelye (haşlanmış)
1 çay bardağı doğranmış patates (haşlanmış)
1 çay bardağı doğranmış havuç (haşlanmış)
1/2 demet dereotu
10 adet tane karabiber
1 çay bardağı çiğ krema
1 çay kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı sıvı yağ
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz

Hamur kabında rondodan geçirdiğiniz ekmeği, balığı, ince doğradığınız taze soğanı, yumurtayı, mısır ununu, sarımsağı karıştırıp iyice yoğurun. Köfte hamurundan yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp elinizle bastırarak köfteler yapın. Tavaya koyduğunuz kızgın yağda önlü arkalı pişirin. Karıştırma kabına bezelyeyi, patatesi, havucu koyarak ezin, püre yapın. İçine çiğ kremayı döküp tencerede 5 dakika pişirin ve indirin. Servis tabağına döküp üstüne kızarmış köfteleri yerleştirin. Dereotuyla süsleyerek, üzerine erittiğiniz tereyağını gezdirin. Servis yapın.

