SOMON KÖFTE

Dr. Enver Mahir Gülcan

100 gr. somon balığı
1 dal taze soğan
2 çorba kaşığı galeta unu
3 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
1 büyük boy patates
1 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

Patates yıkanır ve suda haşlanır. Haşlanmış patates bir çatal yardımıyla ezilerek püre haline getirilir. Somon küçük parçalara ayrılır ve bir kâseye koyulur. İnce doğranmış taze soğan, galeta unu, rendelenmiş kaşar peyniri ve ezilmiş patates ilave edilir. Malzeme iyice karışıp hamur kıvamına gelinceye dek el ile yoğurulur. Karışımdan ceviz (biraz daha büyük olabilir) büyüklüğünde parçalar koparılarak köfte şekli verilir. İçinin çabuk pişmesi ve tavadaki yağın yanmaması için köfteyi çok kalın yapmayınız,1 santim kalınlık yeterli olacaktır. Şekil alan köftelerin ön ve arka yüzeyi galeta ununa bulanır. Diğer tarafta, ocak üzerine bir tava yerleştirilir ve içine sızma zeytinyağı koyulur. Galeta ununa bulanmış köftelerin ön ve arkası altın sarısı rengi alana dek pişirilir. Yakmamaya özen gösteriniz.

Not: 1 yaş ve sonrasındaki çocuğunuz içindir. Eğer somonu, köfte yapmadan önce 1 parmak suyun içerisinde ön ve arka yüzeyini çevirerek 5-10 dakika haşlar daha sonra diğer malzemelerle karıştırırsanız tavada pişirme aşamasında içinin pişmesi için fazla zaman harcamamış olursunuz. Bu köftede hem balığın tadı pek anlaşılmıyor hem de çocuklar köfte formunda yemekleri yemeyi severler. Böylelikle yavaş yavaş çocuk balık tadına da alışmaya başlar. İlk defa yeni bir tadı deneyen çocuğun bu yiyeceği hemen kabul etmesi mümkün olmayabilir. Zaman içerisinde o tada alışması gerekebilir. Biraz sabır! Bol sıvı yağda kızartma biçimi tercih etmediğimiz bir uygulama olduğundan burada az yağ ve yanmaya dayanıklı olan sızma zeytinyağı kullanılmış. Siz yine de mümkünse buğulama, çorba, fırınlama gibi pişirme alternatiflerini kullanın.



© lezzetler.com tarif no:160616 • adı:Somon Köfte • gönderen:gül • indirme tarihi:29.03.2024 - 09:46