



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUDAK KÖFTESİ

500 g sudak balığı
1/2 baş taze soğan
3 dal taze kişniş
10 g toz şeker
50 g galeta unu
50 g shitake mantarı
1 yumurta
10 ml balık sos
5 ml susam yağı
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı
Pane harcı için
150 g un
100 g panko
2 yumurta
Sosu için:
30 ml limon suyu
90~100 ml sızma zeytinyağı
1/2 limon kabuğu rendesi
10~15 g kapari
Tuz
Karabiber

Sosu için, bütün malzemeyi bir kaptaki karıştırın.

Önce balıkları kuşbaşı şeklinde doğrayın. Ardından kişniş, taze soğan ve shitake mantarları da kuşbaşı doğrayıp balıklara ilave edin. Geri kalan malzemeyi de ekleyip hepsini karıştırın. Karışıma köfte şeklini verdikten sonra un, yumurta ve panko ile paneleyin. Fırın tepsisine dizin ve önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında alt-üst fan modunda 20-25 dakika pişirin.

