



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SUDAK KÖFTESİ

### Malzemesi

1 kg. sudak balığı (ya da lüfer)

Havuç

Limon

Defne yaprağı

Karabiber

Tuz

Bir yemek kaşığı tereyağı

5 yemek kaşığı un

1-2 bardak balık haşlaması suyu,

tavuk suyu, ya da süt

Hindistancevizi

1 bardak kızarma yağı

Sudakların pullarını kazıyıp içini çıkarttıktan sonra baş ve yüzgeçleriyle kuyruğunu kesin. Üzerini örtecek kadar su, kazınmış havuç, limon suyu, defne yaprağı, karabiber, tuz ile haşlayın. Soğuyunca, deri ve kılçıklarını temizleyin; eti ince ince kıyın.

Küçük bir tencereye koyduğunuz tereyağına eridikten sonra un ilave edip, tahta bir spatülle hızlı bir şekilde karıştırın. Bu arada ılık balık suyu, ya da sütü üzerine ağır ağır dökün. Koyu muhallebi kıvamında 10 dakika pişirin; tuz ve hindistancevizi serpin.

İlk hazırladığınız beşamel salçasının kaymak tutmaması için karıştırarak soğutun ve 2 yumurta sarısı katıp, karıştırın. İçine, kıyılmış balık etlerini koyarak iyice yoğurun.

Kalan yumurtaların sarılarını ayırdıktan sonra, kalan aklarla birlikte bir kaba koyup, bir fiske tuz atın ve iyice çırpın.

Balık hamurundan iki-üç ceviz büyüklüğünde parçalar alın, 6-7 santimetre uzunluğunda, iki parmak kalınlığında dikdörtgen biçiminde köfteler yapın; sonra bunları galeta ununa bulayın. Yumurtaya batırıp, yeniden galeta ununa bulayın.

Yemekten 20 dakika önce kızgın yağda ve orta ateşte kızartıp, kâğıt yayılmış bir kaba çıkartın. Fazla yağ kâğıda çıkınca, servis tabağına alın. İnce limon dilimleri ve maydanoz dallarıyla süsleyin.