



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIĞI KÖFTESİ

1 kg ton balığı
1 çay bardağı galeta unu
2 adet yumurta
2,5 yemek kaşığı tereyağı
Bir tutam maydanoz
2 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı karabiber
Yeteri kadar su
Yeteri kadar tuz

Ton balığı etlerini haşlayın, ayıklayın hiç kılçık kalmasın. Eteri 2,5 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı, doğranmış maydanoz, yumurta, galeta unu, kimyon, karabiber ve tuz ile iyice yoğurun. Yoğurulan ton köftelerini top yapıp fırın tepsisine dizin. 200 derece ısınmış fırında biraz su ilave edip pişirin.

