



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIĞI KÖFTESİ

200 gr. Ton Balığı
3 adet Patates
Yarım su bardağı Mısır
4 adet Taze Soğan
2 diş Sarımsak
3 çorba kaşığı Maydanoz
1 adet Yumurta
1 su bardağı Galeta Unu
Tuz
Karabiber

Konserve ton balığının yağını süzüp balıkları derince bir kaba koyun. Maydanozları ve taze soğanı ince ince kıyın. Soyduktan sonra küp küp doğradığınız patatesleri, haşlanmış mısır tanelerini, dövülmüş sarımsakları ve baharatları ekleyip yoğurun. Yumurtayı bir kaptan çırpın. Galeta unu genişçe bir kaba koyun. İyice yoğurduğunuz köfte hamurundan irice parçalar kopartıp köfteler yapın. Köfteleri önce yumurtaya sonra galeta ununa batırıp kızgın yağda kızartın.