



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TON BALIK KROKET

SuperFresh Bütün Dilim Ton Balık 2x160 160 gr
Kaşar Peyniri 100 gr
SuperFresh Mısır Konserve 220 gr
Tuz Bir tutam
Karabiber Bir tutam
Un 50 gr
Yumurta 2 adet
Galeta Unu 100 gr

Ton balığını süzdürün.
Kaşar peynirleri rendeleyin.
Bir kap içerisinde ton balığı ve rendelenmiş kaşar peynirini birleştirin içerisine mısır ekleyin.
Tuz ve karabiber ile tatlandırın.
Bu karışımı kroket şekline getirin.
Hazırladığınız kroketleri buzdolabında yaklaşık yarım saat bekletin.
Üç farklı kap içerisine un, yumurta ve galeta ununu yerleştirin.
Dolapta bekleyen kroketleri önce una, sonra çatal ile çırpıtığınız yumurtaya ve en son olarak galeta ununa bulayın.
Kroketleri derin yağ veya firitözde kızartın.

