



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

BALIK KOTLET



- 2 Adet kılıı ayıklanabilir balık (palamut gibi)
- 3 Dilim bayat ekmek içi
- 1 Adet iri kuru soğan (rende)
- 1 Adet yumurta
- 1 Kahve fincanı kaşar rendesi
- 1 orba kaşığı un
- Yarım demet maydanoz
- 1,5 Kahve fincanı sıvıyağ
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı tuz

- # Balıklar önce, kabaca temizlenir, yıkanır, sonra haşlanır, kalan kılçıkları iyice temizlenir.
- # Küçük parçalara ayrılır, üzerine sıvıyağ hariç tüm malzemeler eklenir, özleşene kadar yoğrulur.
- # Kotlet harcı yarım saat kadar buzdolabında dinlendirilir.
- # Dinlenen harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır, parmak şeklinde köfte şekli verilir.
- # Bir fırın tepsisine kotletler dizilir, üzerine sıvıyağ gezdirilir.
- # 180 derece ısıtılmış fırında 20 – 25 dakika pişirilir.
- # Marul, maydanoz eşliğinde servis yapılır.

Not: Mümkünse balıklar haşlamak yerine, buharda pişirilirse, besin değeri yitirmemiş olur.