



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

## BALIK KOTLET



- 2 Adet kılçığı ayıklanabilir balık (palamut gibi)
- 3 Dilim bayat ekmek içi
- 1 Adet iri kuru soğan (rende)
- 1 Adet yumurta
- 1 Kahve fincanı kaşar rendesi
- 1 Çorba kaşığı un
- Yarım demet maydanoz
- 1,5 Kahve fincanı sıvıyağ
- 1 Çay 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 değerini yitirmemiş olur.