

Klasik Balık Köftesi

Ev yapımı klasik balık köftesi tarifi. Kolay hazırlanan, dondurulabilir ve pratik aperiatif. Tartar sosuyla servis edilir.

20 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

50 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1 libre balık
- 1 bardak ekmek kırıntısı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 taze soğan
- 1 patates
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 kişniş
- 1 sivri biber
- 1 tutam deniz tuzu
- 1 tutam karabiber

Yapılışı

1 Prepare the potatoes

Place 1 pound of potatoes in a large pot and cover with cold water by 1 inch. Bring to a boil over high heat, then reduce to medium-high and cook until tender when pierced with a fork, 15-20 minutes.

- 2 Drain the potatoes and let cool for 10 minutes. Peel off the skins and mash the potatoes with a fork or potato masher until smooth with no lumps.
- 3 **Prepare the fish mixture**
Cut the fish fillets into small cubes, about 1/4-inch pieces. Place in a large mixing bowl with the mashed potatoes.
- 4 Add 1 finely chopped onion, 3 finely chopped green chili peppers, 2 tablespoons fresh chopped herbs, 1 pinch salt, and 1 pinch black pepper to the bowl. Mix everything together with your hands until well combined.
- 5 Cover the mixture and refrigerate for 30 minutes to firm up and make shaping easier.
- 6 **Shape and coat the fish cakes**
Preheat oven to 400°F (200°C). Spread 1 cup breadcrumbs on a large plate.
- 7 Take portions of the chilled mixture and shape into walnut-sized balls with your hands. Roll each ball in the breadcrumbs, pressing gently to help them stick.
- 8 **Bake the fish cakes**
Line a baking sheet with parchment paper and brush lightly with oil. Arrange the coated fish cakes on the sheet, leaving space between each one.
- 9 Brush the tops of the fish cakes with 2 tablespoons oil. Bake for 15-20 minutes, until golden brown and crispy on the outside.
- 10 **Serve**
Remove from oven and let cool for 5 minutes. Transfer to a serving plate and serve warm with tartar sauce or lemon wedges.

Besin Değerleri

180	18g	14g	6g	2g	2g	350mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Balık filetosunu çok ince doğramayın, küçük parçalar halinde bırakın. Bu köftelerin dokusunu daha ilginç hale getirir ve çiğneme keyfi verir.

Patates haşlarken aşırı pişirmemeye dikkat edin. Çatal ile kolayca delinebilir duruma gelince hemen süzün, aksi takdirde çok sulu olur ve karışım tutmaz.

Köfte karışımını hazırladıktan sonra mutlaka 30 dakika buzdolabında dinlendirin. Bu süre malzemelerin birbirine iyice yapışmasını ve şekil vermede kolaylık sağlar.

Ekmek kırıntısına batırırken köfteleri hafifçe bastırın. Bu kaplama tabakasının daha iyi tutunmasını sağlar ve pişerken daha çıtır bir dış kabuk oluşur.

Fırında pişirirken köftelerin altına pişirme kağıdı serin ve üzerlerine hafif zeytinyağı püskürün. Bu yapışmayı önler ve eşit şekilde kızarmalarını sağlar.

Taze otları çok ince doğramayın, kaba kıyım daha çok lezzet verir. Maydanoz saplarını da kullanabilirsiniz, çok lezzetlidirler.

Köftelerin boyutunu eşit yapın ki aynı anda pişsinler. Bir çay kaşığı yardımıyla ölçü alarak şekillendirme yapabilirsiniz.

Servis yaparken köftelerin sıcaklığına dikkat edin. Aşırı sıcakken servis etmeyin, birkaç dakika dinlendirdikten sonra sunun ki lezzeti daha iyi hissedilsin.