



Balık Köftesinden Sebze Kamyonu Yapalım

Malzeme

- 1 palamut ya da beyaz etli herhangi bir balık
- 3-4 orta boy patates
- 1 kuru soğan
- 1/2 demet taze soğan
- 1 yumurta
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 3-4 kaşık galeta unu
- Küçük bir parça brokoli
- 2 havuç

Bu sayfadaki
etkinlik
yetişkinlerle
birlikte yapılmalıdır.





Balıkları ve patatesleri küçük tencerelerde ayrı ayrı haşlayın. Soğuyunca balıkların kılçıklarını ayıklayın. Derin bir kâsede patatesleri çatalla ezin. Balıkları ve patatesleri aynı kaba alıp, üzerine rendelenmiş kuru soğan ekleyin. Daha sonra ince ince doğradığınız taze soğanları, tuz, karabiber ve yumurtayı da ekleyin. Tüm malzemeyi iyice karıştırın. Balık köftesi harcınız hazır! Şimdi harcınızdan aldığınız parçalardan köfte yapın. Köfteleri galeta ununa bulayın. Yağsız tavada kısık ateşte hiç yağ eklemenden pişirin. Köftelerinizi isterseniz fırında da pişirebilirsiniz. Bunun için fırınınızı önceden 180 dereceye ısıtın. Pişirmek için 15 dakika yeterli.

Köfteleriniz pişerken brokoli ve havuçları da haşlayın. Tabagınıza köfte, brokoli ve havuçlardan bir taşıt tasarlayın. Biz üç köfte kullanarak bir sebze kamyonu tasarladık. Kamyonun camlarını ve tekerleklerini haşlanmış havuçtan yaptık. Havuç parçalarını, haşlanmış brokoliyle birlikte kamyonumuzun kasasına yükledik!

Sebze kamyonumuz yola çıkmaya hazır!

Afiyet olsun!

Yazı ve fotoğraflar: İpek Kuşçu

27