BİBER SOSLU KÖFTE (MİKRODALGA)

500 g dana eti (but üstünden; bütün yağları alınıp, iki bıçakla kıyma haline getirilmiş)
4 ekmek dilimi (kabukları alınıp, ıslatıldıktan sonra, ufalanmış ve kurutulmuş)
1 küçük soğan (ince doğranmış)
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
1/2 tatlı kaşığı kekik
1/2 tatlı kaşığı nane
2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 yumurtanın akı
bir futam karabiber (taze çekilmiş)
Biber sosu:
soğan (ince doğranmış)
1 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlenip, ince doğranmış)
1 yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlenip, ince doğranmış)
3 kereviz sapı (ince doğranmış)
2 tatlı kaşığı kırmızıbiber
2 tatlı kaşığı domates salçası
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/2 su bardağı tuzsuz et suyu (ya da tavuk suyu)

Kıymayı bir salata kâsesinde ufalanmış ekmekiçi, soğanlar, maydanozlar, kekik, nane, zeytinyağının 1 çorba kaşığı ve yumurta akıyla karıştırın. Karabiberi serpip, iyice yoğurduktan sonra, iki elinizi hafifçe ıslatıp, elleriniz arasında 20 yuvarlak köfte haline getirin ve bir kenara bırakın.
Bir fırın kabını % 100 ısıtılmış fırında ısıtın. Sonra fırından alıp, kalan zeytinyağını koyun ve köfteleri, her yanları kabın sıcaklığıyla altın sarısı bir renk alıncaya kadar altüst ederek kızartın. Sonra kabı (üstünü örtmeyin) % 100 ısıtılmışfırına verip, köfteleri 6 dakika (her 2 dakikada bir kabı fırından alıp, köfteleri altüst edin) pişirin. Kabı fırından alıp, köfteleri delikli kaşıkla bir tabağa çıkarın.
Sosu hazırlamak için, soğanlar, kırmızı ve yeşil dolmalık biber parçaları ve kereviz sapı parçalarını fırın kabına koyup, kabı üstü açık olarak % 100 ısıtılmışfırına verin ve sebzeleri yumuşayıncaya kadar (4 - 5 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, kırmızıbiberi serptikten sonra, yeniden fırına vererek, sebzeleri 30 saniye daha pişirin. Kabı fırından alıp, domates salçası, et (ya da tavuk) suyu ve tuzu ekleyin. Kabın üstünü örtüp, % 100 ısıtılmışfırına vererek, 8 dakika (her 2 dakikada bir kabı fırından alıp, sebzeli karışımı karıştırın) pişirin. Kabı fırından alıp, tabaktaki köfteleri sebzelerin üstüne yerleştirin ve kabı yeniden % 100 ısıtılmışfırına vererek, biber soslu köfteyi 2 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:31023 • adı:Biber Soslu Köfte (mikrodalga) • gönderen:civanperçemi • indirme tarihi:10.05.2024 - 15:25