



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇAM FISTIKLI PATLICANLI HAŞLAMA İÇLİ KÖFTE

THY Skylife

KÖFTE DIŞ MALZEME İÇİN:

100 g ince köftelik bulgur

20 g irmik

20 g un

tuz

biber

KÖFTE İÇİ İÇİN:

200 g kuzu kıyma

1 adet ince doğranmış soğan

20 g kavrulmuş çam fıstığı

yarım demet ince doğranmış maydanoz

tuz

karabiber

1 yemek kaşığı tereyağı

KÖZ PATLICAN İÇİN:

1 patlıcan

1 yemek kaşığı tahin

1 yemek kaşığı süzme yoğurt

1 diş dövülmüş sarımsak

1 çay kaşığı limon suyu

tuz

karabiber

1 yemek kaşığı zeytinyağı

100 g bulgur, 20 g irmik ve 20 g unu karıştırın. Bir çay bardağı ılık su ilave edin ve üzeri kapalı olarak 20 dakika dinlendirin. Dinlenmiş bulgur, tuz ve karabiber ilave ederek yoğurun. Tavada tereyağı ile kuzu kıymasını soğanla kavurun. Kavrulmuş çam fıstığı ilave edin bir-iki dakika daha kavurun. Tuz ve karabiber ilave edip soğutun. Kavrulmuş kıyma içine ince doğranmış maydanoz karıştırın. İçli köfte için yaptığınız bulgurlu harçtan alıp ceviz büyüklüğünde toplar yapın. Parmağınızla içini açarak kıyma harcı ile doldurulup kapatın. Elinizle yuvarlayarak köfteyi tamamlayın. Kaynar et suyunda dört-beş dakika haşlayın. Kürdanla deldiğiniz patlıcanı ızgarada közlenip kabuğu soyun. Patlıcanı servis tabağına alıp çatalla ezin. Üzerine tuz, biber, limon suyu ve sarımsak koyun. Kenarlarına yoğurt ve tahin koyup zeytinyağı ekleyin. Patlıcanın üzerine haşladığınız içli köfteyi katarak servise sunun.