



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.ilezzetler.com)

FIRINDA SEBZELİ PATATES KROKET

www.asyagurme.com

3 Su Bardağı Patates, Küp kesilmiş
2 Su Bardağı Su
½ Adet Kırmızı Soğan, Küçük küpler halinde kesilmiş
1 Adet Yeşil Dolmalık Biber, Küçük küpler halinde kesilmiş
1 Adet Havuç (Orta Boy), Küçük küpler halinde kesilmiş
2 Yemek Kaşığı Su
1 Tatlı Kaşığı Tuz
Kroket için:
2 Adet Yumurta , Çırpılmış
1 Su Bardağı Un
½ Su Bardağı Japon Ekmek Kırıntısı (Panko)
½ Su Bardağı Galeta Unu
Tonkatsu Sos için:
2 Yemek Kaşığı Ketçap
3 Tatlı Kaşığı Worcestershire Sos
2 Tatlı Kaşığı Esmer Şeker

Tonkatsu sosu hazırlamak için bir kasede ketçabı, worcestershire sosu ve şekeri çırparak karıştırın.

Küp kesilmiş patatesleri bir tencereye alıp, üzerine 2 su bardağı soğuk suyu ilave edin ve yüksek ateşte kaynamaya bırakın. Su kaynadıktan sonra kısık ateşte yaklaşık 10-15 dakika patatesler yumuşayana dek haşlayın. Pişen patateslerin suyunu iyice süzüp, bir kaseye aktarın ve bir çatal yardımıyla henüz sıcakken ezin. Kasenin üzerini streç film ile kapatıp, ezilmiş patatesleri soğumaya bırakın.

Bir tencereyi orta dereceli ateşte ısıtın. Küp kesilmiş soğanları ilave edin ve 1-2 dakika kadar soteleyin. Ardından yeşil biberleri ve havuçları ilave edip, 5 dakika boyunca sotelemeyi sürdürün. 2 yemek kaşığı kadar suyu ve tuzunu da ilave edip, 1-2 dakika daha tüm malzemeleri soteleyin. Hazırladığınız sebzeli harcı patateslere ilave edip, karıştırın ve buzdolabında biraz soğumaya bırakın.

Bir fırın kabında galeta unu ile pankoyu karıştırın. Bir diğer fırın kabına ise unu dökün. Hazırladığınız patatesli harçtan 1 yemek kaşığı kadar alıp, elinizde yuvarlayın ve üzerine hafifçe bastırın. Yuvarladığınız patatesleri önce una, ardından çırpılmış yumurtaya, son olarak da galeta unlu karışıma batırın. Tüm harç bitene dek aynı işlemleri tekrarlayın. Hazırladığınız patates kroketlerini yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin.

Fırını 200-220 derecede önceden ısıtın. Patates kroketlerini fırına verin ve üzerleri kızarana dek yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Yanında ince dilimlenmiş lahana yaprakları ve tonkatsu sos ile servis edin.

