



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ KÖFTE

Gülhan Kara

750 gr köftelik kıyma
Yarım bayat ekme 
1 yumurta
1 kuru soğan
Tuz, karabiber, kimyon, kekik
1 tutam kıyılmış maydanoz
2 adet orta boy patates
1 adet orta boy kuru soğan
1 adet kereviz
1 adet kırmızı biber veya havuç
1  orba kaşığı domates salçası
2-3  orba kaşığı sıvıyağ
1.5 su bardađı su
Tuz

Köfte için bayat ekmeği bir kapt  suyla ıslatıp suyu çekip yumuşayana kadar 5-6 dk bekletin. Kıymayı bir kaba alıp rendelenmiş soğan, yumurta, tuz ve baharatı ekleyin. Ekmeđi parçalar halinde sudan alın ve elinizle suyunu sıkıp kıymanın üzerine ufalayarak ilave edin. Köfte karışımını yoğurup yuvarlak köfteler yapın. Bir tepsiye dizin. Sebzeleri soyup yuvarlak ince dilimler halinde doğrayın. Küçük bir tavada yağı ısıtıp salçayı kavurun. Azar azar 1.5 bardak suyu ve yeteri kadar da tuz ekleyip karıştırın. Köfteleri sebzeleri fırın kabına değişimli olarak dizin.  zerine salçalı sosu ilave edin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 35-40 dk kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

