



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU KAYISILI KÖFTE (FRANSA)

500 g kuzu eti (tercihen buttan; bütün yağları alınıp, iki bıçakla kıyma haline getirilmiş)
100 g kırmızı mercimek
4 çorba kaşığı dereotu (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı soğan rendesi
3 diş sarımsak (dövmüş)
2 tatlı kaşığı zerdeçal
1/2 tatlı kaşığı hintceviz rendesi
1 iri yumurtanın akı (hafifçe çırpılmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
100 g kuru kayısı (ince doğranmış)
2 çorba kaşığı ayçiçeği çekirdeği (kabukları alınmış)
1 çorba kaşığı kuruüzüm (kıyılmış)
1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 iri soğan (ince doğranmış)
20 cl. tuzsuz esmer et suyu ya da tavuk suyu
Dereotu sosu:
6 çorba kaşığı süzme yoğurt
4 çorba kaşığı yoğurt (tercihen yarım yağlı)
2 çorba kaşığı dereotu (ince kıyılmış)
bir tutam tuz
bir tutam beyazbiber (taze çekilmiş)

Mercimekleri bir tencereye koyup, üstlerini 2 parmak örtecek kadar su ekleyerek, tencereyi orta ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca tencerenin kapağını biraz aralık bırakarak kapatıp, mercimekleri yumuşayınca kadar (yaklaşık 20 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, mercimekleri bir süzgeçte süzerek, başka bir tencereye aktarın ve bir kenarda soğumaya bırakın.

Mercimekler soğuyunca, kıyma, dereotu, soğan rendesi, sarımsak, zerdeçal, hintceviz rendesi, yumurta akı, tuz ve karabiberi tencereye ekleyip, harcı yaklaşık 5 dakika yoğurun. Sonra nemli kesme tahtası üstüne aktarın, 2 parçaya ayırın ve her 2 parçayı, üstten bastırıp, yanlardan biçimlendirerek, 2 cm kalınlığında 2 oval parça haline getirin.

Bir salata kâsesinde kuru kayısılar, ayçiçeği çekirdekleri, kuruüzümler ve limon suyunu karıştırın. Bu karışımı da 2 oval parça haline getirip, kıymalı parçaların ortasına yerleştirin. Sonra kıyma yuvarlaklarının kenarlarını harçların üstüne kapatıp, kenarları hafifçe bastırarak, iri 2 oval köfte haline getirin.

Çiçekyağını yapışmayan bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısındıkça köfteleri koyup, sık sık altüst ederek, her yanları hafifçe kahverengileşin-ceye kadar (yaklaşık 5 dakika) kızartın. Sonra tavayı ateşten alıp, köfteleri plastik delikli spatulayla birtabağa çıkararak, sıcak kalmalarını sağlayın.

Tavayı kâğıt mutfak havlusuyla iyice sildikten sonra, orta ateşe oturtarak, kızdırın. Soğanları koyup, tahta kaşıkla sık sık karıştırarak, her yanları altın sarısı bir renk alıncaya kadar kızartın. Et (ya da tavuk) suyunu ekleyip, bir taşım kaynattıktan sonra, ateşi kısarak, köfteleri tavaya yerleştirin ve tavanın üstünü örtüp, köfteleri arada 1 kez altüst ederek 45 dakika - 1 saat pişirin.

Bu arada, süzme yoğurt, yoğurt, dereotu, tuz ve beyazbiberi bir kâsede iyice karıştırıp, bir kenara bırakın.

Pişme süresinin bitiminde tavayı ateşten alarak, köfteleri delikli plastik spatulayla ısıtılmış bir servis tabağına çıkarın ve dilimleyip, yanında kâsedeki sosla servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Yanında karışık hindiba - roka - portakal salatasıyla.