



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ATOM KÖFTESİ

Ayşe Tüter

250 gr iki defa çekilmiş dana kıyması

1 su bardağı galeta unu

Bir miktar bayat ekmek içi

100 gr rendelenmiş kaşar peyniri

2 adet büyük soğan (rendelenmiş)

4 adet haşlanmış yumurta

50 gr tatlı Hindistancevizi

Kızartmak için:

Yonca Kanola yağı

Süslemek için:

2 adet yeşil salata

kimyon

karabiber

tuz

Sos için:

2-3 yemek kaşığı Yonca domates rendesi

1 kahve fincanı Yonca Kanola yağı

1 çorba kaşığı sirke

2 adet defneyapağı

tuz

karabiber

Yumurtalar hariç malzemelerin hepsini Karıştırarak iki defa makineden geçirip, Ceviz büyüklüğünde parçalara ayırın.

Haşlayıp soyduğunuz yumurtaları teker teker una bulayın.

Kıymayı elinizle yasalastırın ve una bulduğunuz yumurtayı içine koyup kapatın (içli köfte gibi).

Tavaya koyduğunuz Yonca Kanola yağı kızınca, önce una sonra çirpılmış yumurtaya, sonrada galeta tozuna bulduğunuz köfteleri kızartın, iyice süzüp tabağa alın.

Sosun Hazırlanması:

Yonca Kanola yağı ile sos için hazırladığınız malzemelerin hepsini beraber kavurun.

İçinden defne yapraklarını ayırıp köftelerin üzerine dökün.