



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DARDANEL TONLU BARBEKÜ SOSLU KÖFTE

Köfte içi:

150 gr Dardanel Ton Zeytinyağı

2 yemek kaşığı tahin

Barbekü Sos:

3 orta boy domatesin rendesi

2 yemek kaşığı domates salçası

1 yemek kaşığı bal

1 tatlı kaşığı hardal

1 diş sarımsak (rende)

Az Kimyon, kırmızıbiber tozu, köri (tadına bakarak baharatları ekleyebilirsiniz)

Sebze: havuç, kabak

Ton balığını çatal ile ezip tahinle karıştırın. Harç halini alınca elinizle yuvarlaklara ayırıp buzdolabında 30 dk bekletin.

Domates rendesini ve salçayı bir tavada kıvam alana kadar (yaklaşık 3dk) kaynatın. Sonra kısık ateşe alın ve önce sarımsak sonra bal ve hardalı ekleyin. En son baharatları ekleyip kıvam alıncaya kadar karıştırın.

Bir dilim ekmeğin üzerine sosu yayın sonra köfteyi ekleyin. Üzerine ızgara ettiğiniz sebzeleri ekleyip tüketebilirsiniz.

