



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BRÜKSEL LAHANALI İÇLİ KÖFTE

Gülten Özdemir

300-400 gram orta yağlı kıyma
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı Acı Biber salçası
1 yemek kaşığı Domates Salçası
Karabiber
Kimyon
Tuz
1,5-2 su bardağı su
1 çay kaşığı kuru kekik
Üzeri için:
5-6 dal maydanoz
1/2 çay bardağı pilavlık pirinç
1 orta boy kuru soğan
1 adet yumurta
2 diş sarımsak
8-9 adet Brüksel lahanası
4 diş sarımsak

Brüksel lahanaların dış kabuklarını soyup kaynayan tuzlu suda içleri yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzüp fazla suyunu alıp buzlukta en az 20 dakika bekletin. Lahanalar buzlukta beklerken bir kaseye kıyma yıkanmış pirinç, endelenmiş kuru soğan ve sarımsak yumurta tuz ile baharatları ilave edip yoğurun. Brüksel lahanaları dolaptan çıkartın. Kıymadan mandalina büyüklüğünde parçalar alın lahananın etrafını saracak şekilde kapatın ve yuvarlayarak yağlanmış fırın tepsisine dizin. Başka bir kasede salçaları zeytin yağını diğer sarımsakları ister rendeleyerek ister minik minik doğrayarak suyu kekiği karıştırıp köftelerin üzerine gezdirin. Tere yağını parçalar halinde fırın kabına ilave edip üzerini yağlı kağıt ile kaplayın 190-200 derece fırında 40-45 dak pişirin. Sıcak servis yapın.

