



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA İÇ BAKLALI KÖFTE

Yarım kilogram iç bakla
6 adet taze soğan
6 dal dereotu
1 çay kaşığı toz şeker
Yarım su bardağı sıcak su
2 tutam tuz
500 gram kıyma
1 dilim bayat ekmek
1 adet küçük boy soğan
6 dal maydanoz
Karabiber
Kimyon
50 gram yağ

Yağı bir tencereye alıp üzerine baklaları, toz şeker ve tuzu ekleyip kapağı kapalı olarak 5 dakika pişirin. Üzerine kıyılmış soğanları ekleyip karıştırın. 5 dakika sonra suyunu ilave edin ve 3 dakika sonra ocaktan alın. Baklaları, kullanacağınız fırın kabının tabanına yerleştirin.

Köfteleri hazırlamak için kıymayı geniş bir kaba alın. Üzerine soğanı rendeleyin. Islatılıp suyu süzölmüş bayat ekmeği, kıyılmış maydanozu, tuz, karabiber ve kimyonu ekleyip yoğurun. Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlak köfteler hazırlayarak fırın kabındaki baklaların üzerine yerleştirin. Kabın üzerini alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında köfteler pişene kadar tutun. Sıcak servis yapın.

