



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KÖFTELİ KARNABAHAAR

400 gr kıyma
1 tatlı kaşığı tuz
2 yemek kaşığı galete unu
2 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
400 gr küçük karna bahar
1 orta boy soğan
1 küçük havuç
1 su bardağı bezelye
1 orta patates
1 tatlı kaşığı biber salçası
4.5 yemek kaşığı margarin

Karnabaharı küçük çiçeklere ayırın.

Patates ve havucu küp küp doğrayın. Hepsini bir tavaya alıp üzerine yarım çay bardağı kadar su koyup ağzı kapalı olarak hafif yumuşayana kadar pişirin. Soğanı sığış doğrayıp ekleyin. Fırın tepsisine alın.

Kıymaya tuz, galete unu, kimyon, karabiber ve toz biberi ekleyip yoğurun. İri iri köfteler yapıp yuvarlayın. 4-5 kaşık sana yağında köfteleri soteleyin ve sebzelere ilave edin.

Salçayı 1 su bardağı suyla eritip malzemelerin üzerine dökün. Tepsinin ağzını bir folyoyla kapatıp, 200 derecelik fırında 25 dakika kadar pişirin. 10 dakika kadarda üstü açık olarak pişirin ki yemek hafif kızarsın.

