



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GARNİTÜRLÜ SOTE SEBZELİ KÖFTE

Köftesi için:

- 800 gram dana döş kıyma
 - 200 gram orta yağlı kuzu kıyma
 - 1 adet büyük boy kuru soğan
 - 2 diş sarımsak
 - 10 gram karbonat
 - 1/2 tatlı kaşığı tuz
- Sote sebze karışımı için:
- 2 adet orta boy patates
 - 1 adet orta boy patlıcan
 - 1 adet orta boy havuç
 - 100 gram taze fasulye
 - 4 yemek kaşığı zeytinyağı
 - 1/2 tatlı kaşığı domates salçası
 - 1/2 çay kaşığı tuz
 - 1/2 tatlı kaşığı pul biber

Dana döş eti ve orta yağlı kuzu etinden hazırlanan karışım kıymayı karıştırma kabına alın. Kuru soğanları rendenin ince kısmıyla rendeleyip suyunu sıkarak süzdürün.

Kıymayı; rendelenmiş kuru soğan, karbonat ve tuz ilavesiyle 10-15 dakika kadar yoğurun. Hazırladığınız köfte harcını kapağı kapalı bir kaptan, buzdolabında bekletin.

Sote sebze karışımı için; kabuklarını almalı şekilde soyduğunuz patlıcanı küp şeklinde doğrayın. Acısının çıkması için tuzlu suda bekletin. Kabuğunu soyduğunuz patates ve havucu patlıcanlarla uyumlu büyüklükte doğrayın.

Uç kısımlarını alıp kılıçlarını temizlediğiniz taze fasulyeleri iri parçalar halinde kesin. Küp patlıcanlar hariç doğramış olduğunuz diğer sebzeleri kaynar suda kısa süre haşlayın. Tuzlu suda bekleyen patlıcanların suyunu süzüp duruladıktan sonra üzerlerini kağıt havlu yardımıyla kurulayın.

Zeytinyağını geniş tabanlı bir tavada kızdırıp patlıcanları kavurmaya başlayın. Haşlayıp suyunu süzdükten sonra üzerlerini kuruladığınız diğer sebzeleri katıp kızartma işlemini sürdürün.

Kızarmaya başlayan sote sebzeleri domates salçası ve baharatlar ile tatlandırın. Çok çok az miktarda sıcak su ekleyip kısık ateşte kaynamaya bırakın.

Hazırladığınız köfte harcını dolaptan çıkartın. 10 dakika kadar oda ısısında beklettiğiniz köfte harcını son bir kez yoğurup yağlı kağıt üzerine uzun ince bir dikdörtgen şeklinde açın.

Keskin bir bıçak yardımıyla uzun ince dikdörtgenler (parmak) şeklinde kesin. Orta ateşte, kızgın bir tavada ters yüz ederek kızartın.

Sote sebze karışımını servis tabaklarına paylaşın. İç kısımları da pişen köfteleri üzerlerine yerleştirip sıcak olarak servis edin.

Not: Kıymayı karbonat ilavesiyle sakız gibi bir kıvam alana kadar yaklaşık 10-15 yoğurmak, şekil vermeden önce ya da sonra buzdolabında uzun saatler süresince bekletmek esastır. Köftenin adet sayısı büyüklüklerine göre değişiklik gösterebilir. Köfteleri yuvarlak olarak da hazırlayabilirsiniz. Arzu ettiğiniz sebzeleri kullanabilir, istediğiniz baharatlarla çeşnilendirebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:155625 • adi:Garnitürlü Sote Sebzeli Köfte • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:28.03.2025 - 20:51