



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## İSVEÇ KÖFTE

500 g yağsız dana kıyma  
1 adet soğan (rendelenmiş)  
2 diş sarımsak (ezilmiş)  
1 yumurta  
4 yemek kaşığı galeta unu  
2 yemek kaşığı süt  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
1/2 çay kaşığı yenibahar  
1/2 çay kaşığı muskat rendesi  
Sos için:  
2 yemek kaşığı tereyağı  
2 yemek kaşığı un  
2 su bardağı et suyu (veya su + et bulyon)  
1 su bardağı süt  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı Worcestershire sosu (isteğe bağlı)  
Yapılışı:

Büyük bir kaba kıyma, rendelenmiş soğan, sarımsak, yumurta, galeta unu, süt, tuz, karabiber, yenibahar ve muskat rendesini ekleyin.

Malzemeleri iyice yoğurun ve ceviz büyüklüğünde köfteler hazırlayın.

Bir tavada biraz sıvı yağ ısıtın ve köfteleri her iki tarafı güzelce kızarana kadar pişirin. Köfteleri bir tabağa alın.

Aynı tavada tereyağını eritin ve unu ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun.

Kavrulan una et suyunu ve sütü yavaş yavaş ekleyerek sürekli karıştırın.

Sos koyulaşana kadar pişirin. Tuz, karabiber ve Worcestershire sosunu ekleyin.

Köfteleri sosun içine ekleyip birkaç dakika sosla birlikte pişirin.

Not: İsveç köftesinin kökeninin, 18. yüzyılda Osmanlı İmparatorluğu'nu ziyaret eden İsveç Kralı XII. Karl'ın İsveç'e geri dönerken Türkiye'den götürdüğü köfte tarifine dayandığı söylenir.



