



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İZMİR KÖFTE

<https://www.haberturk.com>

250 gram kıyma
1 adet yumurta
1 adet soğan
2 dilim bayat ekmeği içi
1 di  sarımsak
4 adet patates
İstediiğiniz kadar yeşil sivri biber
1 tatlı ka ığı salça
Tuz, karabiber
Sıvı yağ

Derin bir kaptaki kıymayı, rendelenmiş soğanı, yumurtayı, doğranmi  maydanozu, ezilmi  sarımsağı, bayat ekmeği i ini, tuz ve karabiberi ekleyin. Malzemeleri iyice yoğurun ve köfte harcından elinizle Őekil vererek köfteler yapın. Bir tavaya bir parmak kadar sıvı yağ koyup ocağı yakın. Köfteleri hafifçe kızartın, tamamen pi mesine gerek yok, sadece di  yüzeyi pi sin.

Yağladığınız fırın tepsisine halka halka doğradığınız patatesleri dizin. Kızarttığınız köfteleri patateslerin arasına yerleştirin. zerine dilimlediğiniz biber ve domatesleri ekleyin.

Bir kasede salça, su, tuz ve dilediğiniz baharatları karıştırarak bir sos hazırlayın. Bu sosu köftelerin üzerine dökün. Pişirme: 200 derece ısıtılmış fırında yaklaşık yarım saat pişirin. Patatesler pi tiyse köfteler de pi mi  demektir.

Not: Bir porsiyon (orta boy) İzmir köfte, yaklaşık olarak 200 kalori içerir. Köftelerin kızartılması ve özel sosun eklenmesi bu kalori miktarını yükseltir. Diyet yapanlar için porsiyonu k  ltmek ya da köfteleri fırında pişirmek iyi bir alternatif olabilir.

