



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAKLI BAHAR KÖFTESİ

Kabak köftesi için:

3 adet kabak

1 adet yumurta

3 çorba kaşığı un

5'er dal kıyılmış maydanoz ve dereotu

Tuz, karabiber

Köfte için:

Yarım kg kıyma

1 adet soğan

1 çorba kaşığı yoğurt

Tuz, karabiber, kimyon, yenibahar

Garnitür için:

1 adet kabak

3 adet havuç, 2 adet patates

1 su bardağı dondurulmuş bezelye

3 adet sivri biber, tuz, karabiber

Üzerine:

1 adet soğan

2 adet orta boy domates

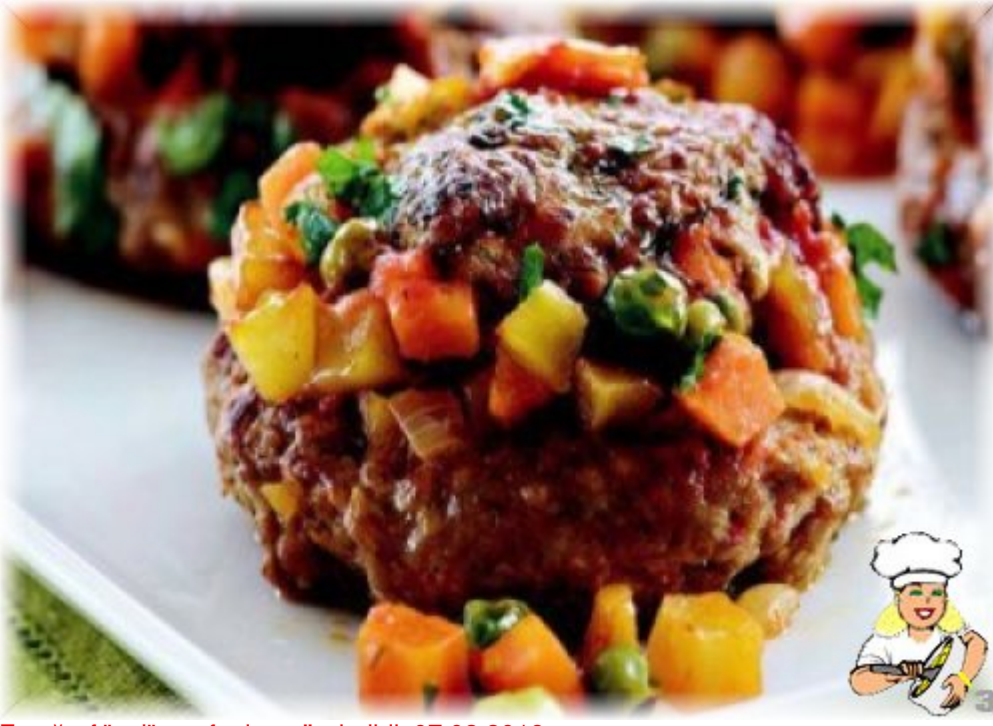
2 çorba kaşığı domates salçası

Bir buçuk su bardağı sıcak su

Kızartmak için:

1 su bardağı sıvıyağ

Öncelikle kabak köftesi için kabakları rendeleyip üzerine tuz serpin. Bu şekilde 5 dakika bekletin ve suyunu sıkıp bir kaba alın. Üzerine yumurta, un, maydanoz, dereotu, tuz ve karabiber ekleyin. Hazırladığınız harcı 10 eşit parçaya ayırıp, yuvarlak köfteler hazırlayın. Diğer köfte için kıymayı bir kaba alın. Üzerine rendelenmiş soğan, yoğurt, tuz, karabiber, kimyon ve yeni bahar katıp yoğurun. Harcı 10 eşit parçaya ayırın. Daha sonra her parçayı elinizde 1 parmak genişliğinde ve şerit şeklinde yuvarlayın. Şeridin iki ucunu birleştirip halka haline getirin. Garnitür için kabak, havuç ve patatesi temizleyip küçük küpler şeklinde doğrayın. Sıvıyağı bir tavaya alıp doğradığınız sebzeleri ayrı ayrı ve yarı yarıya kızartın. Fazla yağlarını almak için kağıt havlu üzerine çıkarın. Bezelyeleri oda sıcaklığında 10 dakika beklettikten sonra hafifçe kızartın. Sivri biberleri temizleyip ince kıyın ve kalan yağda kızartın. Yine aynı yağda önce kıymadan hazırladığınız köfteleri kızartın. Daha sonra kabak köftelerini kızartın. Kızarttığınız doğranmış sebzeleri harmanlayın. Kıymadan hazırladığınız halka köfteleri, bir fırın kabına yerleştirin. Her birinin ortasındaki boşluğa kabak köftelerini koyun. Sebzeli garnitürü köftelerin üzerine dökün. Üzeri için, soğanı temizleyip ince kıyın. Domateslerin kabuklarını soyup küçük küpler halinde doğrayın. Soğan, domates ve salçayı karıştırıp üzerine sıcak su ekleyin. Hazırladığınız karışımı köftelerin üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirip servis yapın.



Fotoğraf "pul" tarafından gönderildi. 07.02.2018