



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAH KÖFTESİ

- 1 adet orta boy karnabahar
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet yumurta
- 6-7 dal maydanoz
- ½ çay bardağı galeta unu veya robotta çekilmiş ekmek içi
- 1 çay bardağı un
- ½ çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 çay kaşığı Karabiber
- 1 çay kaşığı nane
- 1 çay kaşığı kimyon
- Kızartmak için:
- ½ su bardağı sıvı yağ

Öncelikle tencerede su kaynatalım.

Karnabaharı yıkayalım ve çiçeklerini tek tek ayıralım. Ayırdığımız karnabahar çiçeklerini kaynattığımız su içerisine atalım. Yumuşayana kadar haşlayalım.

Karnabaharlarını suyunu güzelce süzelim. Yumuşayan karnabaharları çatal yardımı ile iyice ezelim.

5-6 dal maydanozu ince ince kıyalım ve ezdiğimiz karnabaharlara ekleyelim.

1 adet kuru soğanı da rendeleyip ilave edelim.

Diğer kalan tüm malzemeleri karnabahar harcının içine ilave edelim.

Eğer zamanınız var ise harcınızı 2 saat kadar buzdolabında dinlendirebilirsiniz.

Hazırlanan köfte harcı güzelce karıştırılır.

Ceviz büyüklüğünde parçalar alalım ve köfte şeklini verelim. İster yuvarlak ister oval şekil verebilirsiniz.

Tavaya yağı koyalım ve kızdıralım. Ardından hazırladığımız köfteleri kızgın yağda arkalı önlü olacak şekilde kızartalım. Bir tarafı iyice kızarmadan arka tarafını çevirmeyelim. Eğer erken çevirme yaparsanız köfteniz dağılılabılır.

Kızaran köftelerinizi servis tabağına alabilirsiniz.

Sunum sırasında dilerseniz yoğurt ile dilerseniz de domates, salatalıklı servise hazırlayabilirsiniz.

Not: Dilerseniz fırında da pişirebilirsiniz.



