



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAH KÖFTESİ

1 adet küçük boy karnabahar
2 adet yeşil taze soğan
1 adet etli kırmızı biber
50 gr. kaşar peyniri rendesi
1/2 su bardağı un
1 adet yumurta
Tuz
Karabiber
Kimyon
1 paket maggi çıtır pane harcı
1 çay bardağı galeta unu
Kızartmak için;
Sıvıyağ
Üzerine;
1 su bardağı yoğurt
1/2 demet dereotu
1 diş sarımsak
Pulbiber

Karnabahar çiçeklerine ayrılarak yıkanır ve limon suyu damlatılmış tuzlu kaynar suda 15 dakika kadar haşlanır. Suyu süzülüp çatalla ezilir. Ilıklaşınca üzerine ince kıyılmış soğan ve küp doğranmış kırmızı biber eklenir. Un, kaşar peyniri rendesi, yumurta, tuz ve baharatlar da eklenip yoğrulur. Üzeri örtülerek buzdolabında yarım saat kadar bekletilir. Karışımdan yumurta büyüklüğünde parçalar kopartılıp yassı köfteler hazırlanır ve galeta unu pane harcı karışımına bulanıp, kızgın yağda kızartılır. Fazla yağları kağıt havlu üzerine alınarak süzülür. Yoğurda ezilmiş sarımsak ve ince kıyılmış dereotu eklenerek karıştırılır. Servis tabağına alınan köftelerin üzerine yoğurtlu sos gezdirilir ve üzerine pulbiber dökülerek servis yapılır.

Not: Hem karnabahar köftesi, hem de pane harcı tuz içerdiğinden tuz oranını dengelemek için galeta unu ekledim.