



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI SEBZELİ İSVEÇ KÖFTESİ

<https://www.aksam.com.tr>

Köftesi için:

200 gram dana kıyma

1 yemek kaşığı kinoa

1 çay kaşığı kimyon

Tuz

Karabiber

Garnitürü için:

4 yemek kaşığı haşlanmış kuru fasulye

7 adet kırmızı çeri domates

7 adet sarı çeri domates

5 adet brüksellahanası

10 adet arpacık soğan

2 yemek kaşığı çiğ kaju fıstığı

1 adet kabak

4 dal frenk soğanı

Sosu için:

1 yemek kaşığı domates salçası

Su

Tuz

Karabiber

Kıymaya; ıslatılmış kinoa, kimyon, tuz ve karabiber ilave edip yoğuruyoruz. Köftelere şeklini verdikten sonra zeytinyağında arpacık soğan ve brüksellahanalarını karamelize ediyoruz. Çeri domatesleri de ilave edip karamelize ettikten sonra köfteleri ilave ediyoruz soteliyoruz.

Salça, tuz, karabiber ve zeytinyağına sıcak su döküp karıştırıyoruz. Sosu isveç köftelere döküp sosu kaynatıyoruz. İsveç köftelere haşlanmış fasulye, tuz, karabiber ve su ilave ettikten sonra pişiriyoruz. İnce ince doğradığımız frenk soğanını ve küçülttüğümüz kaju fıstıklarını ekliyoruz.

Jülyen doğradığımız kabakları tuzlu suda 1-2 dakika haşlıyoruz. Haşlanmış kabakları buzlu suda bekletiyoruz. Ürünlerimizi tabaklıyoruz.



