



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTE ÇANAĞINDA BROKOLİ

Köftesi için:

400 gr. kıyma
1 adet soğan
1 adet yumurta
1 tutam maydanoz
2 diş sarımsak
Alabildiği kadar galeta unu
1.5 çay kaşığı karabiber
Tuz

İçi için:

1 kök haşlanmış brokoli
2 adet havuç
1 çorba kaşığı tereyağı

Beşamel sos:

2 su bardağı süt
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı tereyağı
Tuz

Karabiber

Muskat

Üzeri için:

Rendelenmiş kaşar

Soğanı rendeleyip maydanozu ince ince kıyın. Sarımsak dişleri ezip ,alabildiği kadar galeta unuyla birlikte kıymayı bir kaba alın. İçerisine bir yumurta kırın. Baharatını da ayarlayıp kıymayı yoğurun. Köfteleri çanak şeklinde hazırlayıp yağlanmış kağıt serili fırına verin. Bu arada iç harcı için havuçları çubuk çubuk şeklinde keselim. Tereyağı ile iyice yumuşayana dek soteleyelim. Brokoliyi çiçeklerine ayırıp haşlayın. Minik minik kesip havuçlarla birlikte 3-4 dk. soteleyin. Tuzunu ilave edin. Beşamel sos için un ile tereyağını kavurup sıcak sütü azar azar ilave edip muhallebi kıvamına getirin. Baharatları ilave edin. Pişen köfte çanaklarının içini brokolili havuçlu karışımla doldurup üzerine beşamel sosu gezdirin. En son rendelenmiş kaşar peyniri serpip kaşar peynirleri kızarana dek fırında pişirin.



