



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ BRÜKSEL LAHANASI

MALZEMELER

1/2 kg Brüksel Lahanası
300 gr Köftelik Kıyma
1 Soğan
1 Diş Sarmısak
2 Çorba Kaşığı Ufalanmış Ekmek İçi
1 Çorba Kaşığı Soya Sosu
1 Yumurta
Karabiber, Tuz
Kızartma İçin
2 Çorba Kaşığı Sıvıyağ
SOS MALZEMESİ
1 Su Bardağı Süt
1 Çorba Kaşığı Mısır Nişastası
1 Çay Kaşığı Köri
1/2 Su Bardağı Kaşar Rendesı

YAPILIŞI

Brüksel lahanalarını bir tencereye alın. Kapağı açık tencerede 10 dakika kadar fazla yumuşamayacak şekilde haşlayın ve süzün.
Diğer tarafta köftenin bütün malzemesini karıştırarak yoğurun. Ceviz büyüklüğünde yuvarlak köfteler hazırlayın. Teflon tavada 2 çorba kaşığı yağı kızdırarak köfteleri kızartın.
Sos için nişasta, köri, tuz, biber ve sütü karıştırın. Fazla kaynatmadan muhallebi kıvamında pişirin. İçine rendelenmiş kaşar peynirinin yarısını ekleyin.
Fırın kabınızı yağlayıp lahana ve köfteleri düzgün olarak sıralayın.
Hazırladığınız sosu üzerine döküp kaşar peyniri rendesi serpin. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 20-25 dakika üzeri kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.