



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ ENGİRAR

8 adet iri enginar
5 adet domates
2 adet sivri biber
300 gr yağsız kıyma
1/2 limon suyu
1 adet orta boy soğan
3 dilim bayat ekmek içi
karabiber
yenibahar
kimyon
1/2 çorba kaşığı salça
3 çorba kaşığı sıvı yağ
1/2 demet maydanoz
tuz

Enginarları temizleyin ve ayıklayın. Tencereye dizin ve üzerini örtecek kadar limonlu su koyun.

4 domatesi soyup rendeleyin, kalan domatesi halka şeklinde doğrayın.

Bir kaba kıymayı koyun. Soğanı rendeleyin, maydanozu doğrayın, ekmek içi, kimyon, tuz ve karabiberle birlikte kıymaya ekleyip yoğurun. 4 tane yassı yuvarlak köfte yapın, fırın ızgarasında hafif kızartın.

Sıvı yağı tavada ısıtıp domates ve sivribiberlerle soteleyin, tuz ve salça ekleyip pişirin.

4 adet enginarı bir tepsiye dizin. Üzerlerine halka domates ve köfteleri yerleştirin.

Domatesli sosun yansını ve sıcak suyu ekleyip 180 derece ayarlı fırında 20 dk. pişirin.

Tepsiyi fırından alıp boş enginarları köftelerin üzerine kapatın kalan sosu üzerine gezdirip 10 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapın.