



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ KUŞKONMAZ

2 kilo kuşkonmaz

Tuz

1 küçük havuç

50 gr. sultaniye

2 yeşil soğan

2 yemek kaşığı sirke

4 yemek kaşığı ekstra nebati sıvı yağ

Karabiber

1 tutam şeker

Köfte:

500 gr. dana kıyması

Bir miktar bayat ekmeğ

1 baş soğan

2 yemek kaşığı tereyağı

6 dal taze nane

1 yumurta

Tuz

Karabiber

2 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı

Kuşkonmazları hazırlayın. Suyunu dökün, 250 ml kuşkonmaz suyu saklayın.

Havuçları soyarak, minik küp halinde doğrayın. Sultaniyeleri ve yeşil soğanı yıkayarak şeritleyin.

Sebzeleri kuşkonmaz suyunda 2-3 dakika haşlayın.

Tencereyi ateşten alın, sirke ve yağ karıştırın, tuzunu, biberini ayarlayın, bir fiske şeker atın. Elde ettiğiniz kaynar sıvıyı kuşkonmazların üstüne dökün.

Ekmeği su ile yumuşatın. Soğanı soyarak küp halinde kesin. Soğanları tereyağında sote edin. Nane yapraklarını yıkanarak kurulayın.

Malzemelerden köfte hamuru yoğurun, kayısı büyüklüğünde köfteler yapın. Köfteleri tereyağında kızartın.

Kuşkonmazları, köfte ile sunun.