



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ PATLICAN OTURTMA

5 adet patlıcan
2 adet kabak
2 adet orta boy patates
3-4 adet domates
2-3 adet yeşil biber
1 orta boy soğan
3-4 diş sarımsak
Köftesi için:
500 gr kıyma
1 adet kuru soğan
Kırmızı biber, karabiber, kimyon, Yenibahar, tuz
2 yemek kaşığı galeta unu

Patlıcanları oldukça iri doğrayın. Üzerlerine bir yemek kaşığı kadar tuz atıp, 1 saat kadar bekletin. Bu süre sonunda yıkayıp, bir bezin içinde suyunu alın. Tencereye koyduğunuz bol zeytinyağında patlıcanları kızartın. Kabak ve patatesleri de aynı büyüklükte doğrayıp, kızartın. Pişireceğiniz tepsiye alın. Üzerine soğanı, sarımsakları, biber ve domatesleri doğrayın ve hepsini harmanlayın. Köfte malzemelerinin hepsini bir kaba alıp, 5 dakika kadar yoğurun. Oval köfteler yapıp, sebzelerin üzerine dizin. Üzerine 1 çay bardağı kadar su gezdirip, alüminyum folyoyla kapatın. 200 derecelik fırında 40 dakika kadar pişirin.