



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

KÖFTELİ YAZ KIZARTMASI

Elif Korkmazel

3 adet patates
3'er adet patlıcan ve kabak
15-20 adet çarliston biber
Sosu için:
7 adet domates
1 tatlı kaşığı sirke
3 diş sarımsak
tuz
1 adet kesme şeker
Yarımçay bardağı zeytinyağı
Köfte için:
Yarım kg köftelik kıyma
1 adet orta boy soğan
2 dilim bayat ekmek içi
tuz
1'er çay kaşığı karabiber, kekik

Köfteleri hazırlamak için kıymayı çukur bir kaba alın. Soğanı içine rendeleyin. Islatıp sıkığınız bayat ekmekleri ve baharatları harca ekleyip yoğurun. Elinizle şekillendirerek istediğiniz büyüklükte köfteler hazırlayın. Sebzeleri soyup dilediğiniz şekilde doğrayın. Kızgın yağda ilk önce patatesleri, sonra kabakları, patlıcanları ve biberleri kızartıp servis tabağına alın. En son köfteleri aynı yağda kızartıp sebzelerin üstüne yerleştirin. Sos için, domatesleri soyup küp doğradıktan sonra bir tavaya alın ve zeytinyağını ekleyin. Sarımsakları rendeleyip domateslere karıştırın. Sirke, tuz ve şekeri ilave ettikten sonra suyunu hafifçe çekene kadar pişirin. Sosu, kızarttığınız sebze ve köftelerin üzerine gezdirip servis yapın.