



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MÜCVERLİ KÖFTE

Kullanılacak Malzemeler:

Yağsız kıyma (400 gram)

Taze soğan (4 adet)

Dereotu (yarım demet)

Yumurta (3 adet)

Kaşar (50 gram rendelenmiş)

Sarımsak (1 diş)

Sıvıyağ (yarım çay bardağı kızartmak için)

Tuz (1 tatlı kaşığı)

Karabiber (1 çay kaşığı)

Pul biber (1 tatlı kaşığı)

Kuru nane (1 çay kaşığı)

Yarım demet yıkanmış dereotunu ince ince doğrayın. 4 adet taze soğanı ortadan bölün ve onları da ince ince doğrayın.

Doğradığınız malzemeleri boş bir kabın içine aktarın. Üzerine 1 diş sarımsağı dilerseniz ezin, dilerseniz rendeleyin. Üzerine 1 çay kaşığı nane, 1 çay kaşığı karabiber, 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı pul biberi ekleyin. Üzerine 50 gram rendelenmiş kaşarı koyun. Ardından 3 adet yumurtayı karışımın üzerine kırın. Son olarak 400 gram yağsız kıymayı karışımın üzerine ilave edin. Bu karışımı hafif cıvık bir kıvam elde edinceye kadar yani yaklaşık 1 -2 dakika yoğurun.

Tavayı ocağın üzerinde yağsız olarak 3-4 dakika kızdırın. Kızgınlaşan tavanın içine yarım çay bardağı sıvıyağ koyun.

Hazırladığınız cıvık kıvamlı harçtan bir kaşık yardımıyla bir parça alın. Elinizle kaşığın üzerindeki kıymayı ezerek hafif yassılaştırın ve tavaya yerleştirin. Tavaya yerleştirdiğiniz mücver köftelerini arkalı önlü çevirerek yaklaşık 10 dakika boyunca kızartın. Bu işlemi kıymanın tamamına uygulayın. Mücverlerin tavaya yapışmasını engellemek amacıyla bir spatula yardımıyla sürekli altlarından tutarak çevirin. Bu şekilde kızaran köfteleri önceden havlu kağıt serdiğiniz bir tabağa alın ve kağıdın yağı emmesini sağlayın. Daha sonra bu mücver köftelerini servis tabağına alın ve dilediğiniz sos ve garnitürlerle servis edin.