



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİRLİ KİNOA KÖFTELERİ

- 1 bardak kinoa
- 2 bardak su
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 3/4 bardak az yağlı çedar peyniri
- 1/2 bardak lor peyniri ya da az yağlı süzme peynir
- 1 bardak havuç (rendelenmiş)
- 3 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı soğan-ince kıyılmış
- 2 adet yeşil soğan(beyaz kısımlarıyla birlikte ince ince kıyılmış)
- 1/4 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1/2 çay kaşığı sarımsak tuzu (isteğe göre)

İlk olarak kinoayı 2 bardak suda 10 15 dk. kadar bekletin. Bu sırada orta boy tencereye 2 bardak su ve 1/2 çay kaşığı tuzu yüksek ateşte kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra kinoayı ekleyin ve ateş sıcaklığını en az seviyeye düşürün.

18-20 dakika boyunca bu karışımı karıştırarak pişirin.(kinoa tüm suyu çekene kadar da devam edebilirsiniz). Kinoa suyu çektikten sonra bir kaç dakika soğumaya bırakın.

Geniş bir kaptaki pişmiş kinoa, çedar peyniri, lor peyniri, havuç, yumurtalar, un, yeşil soğanlar, ince kıyılmış soğanları, karabiber ve sarımsak tuzunu ekleyin ve iyice karıştırın.

Tavanı yapışmayacak(teflon) bir tavayı zeytinyağı ile yağlayın ve orta sıcaklıkta ısıtın.

Malzemelerden 1/3 bardak büyüklüğünde parçalar kopartın ve 2 parmak kalınlığında yuvarlak köfte formları haline getirin. Malzemelerden bu köfte formunda ortalama 12 adet köfte elde edene kadar devam edin Köfteleriniz her bir yönü yaklaşık 4 dakika kadar kahverengi-altın sarısı renk alana kadar pişirdikten sonra servise hazır olacaktır.

