



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİRLİ KİNOA KÖFTESİ

1,5 bardak beyaz kinoa
3 bardak su
150 g beyaz peynir
4 adet yumurta
3 dilim tam tahıllı ekmek
2 dal yeşil soğan
1 avuç maydanoz
4 yaprak fesleğen
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı tuz
3 yemek kaşığı zeytinyağı

Kinoaı ince bir süzgece koyarak, akan suyun altında 1 dakika kadar yıkayın. Bu işlem kinoanın kabuğundaki hafif acımsı tabakayı akıtacaktır.

Küçük boy bir tencereye kinoaı, 3 bardak oda sıcaklığındaki suyu, bir tutam tuzu koyarak karıştırın ve yüksek ateşe koyun. Su kaynadıktan sonra tencerenin ağzını kapatın ve ateşi en düşük dereceye ayarlayın. Yaklaşık 15 dakika sonra kinoa tüm suyu çekmiş olacaktır. Suyu çeken kinoları bir kaşık ile karıştırarak havalandırın ve oda sıcaklığına gelinceye kadar bekletin.

Ekmek dilimlerini geniş bir tavaya alın ve orta ateşte iyice kızartın. Kızaran ekmekler oda sıcaklığına geldikten sonra Arçelik In Love Blender'ın haznesine parçalayarak atın ve un gibi olana kadar çekin. Eğer ekmeleriniz bayat ise tavada kızartmanıza gerek kalmadan direkt blenderdan geçirebilirsiniz.

2 diş sarımsak, fesleğen ve maydanozu da blenderdan geçirin. Yeşil soğanı ince ince dilimleyin.

Oda sıcaklığındaki kinoaı parçalanmış beyaz peyniri, sarımsaklı karışımı, yeşil soğanı, ekmeği, karabiberi ve tuzu ekleyerek iyice karıştırın. Üzerine yumurtaları kırın ve son olarak hepsini iyice karıştırın.

Geniş bir tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı koyun. Isınan yağda istediğiniz büyüklük ve şekildeki köftelerin her yüzünü ortalama 5 dakika kızartın. Her tur kızartmada tavaya bir kaşık daha zeytinyağı ekleyerek köftelerin hepsi kızarana kadar devam edin. Sıcak ya da ılık servis edin.

