



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE SOSLU KÖFTE (ARJANTİN)

<https://www.posta.com.tr>

- 1 çorba kaşığı bitkisel sıvı yağ
- 1 adet kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı kimyon
- 3 su bardağı et suyu
- 2 adet orta boy domates
- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 1 adet acı kırmızıbiber
- Köfte için:
- 300 gr. kıyma
- 1 çay bardağı galeta unu
- 1 adet yumurta
- Rendelenmiş yarım kabak
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kimyon
- Yarım çay kaşığı kekik
- 1 çorba kaşığı taze nane
- 2 su bardağı et suyu

Köfte için, rendelenmiş kabakların fazla suyunu almak için süzgeçte yarım saat bekletip elinizle suyunu sıkın. Kıyma, galeta unu, yumurta ve baharatları karıştırarak yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar kopartarak yuvarlayın. Sos için, tencereye sıvı yağı koyup soğan ve sarımsağı kavurun. Küp doğranmış domatesleri, kabağı ve havuçları da ekleyerek kavurmaya devam edin. Yaklaşık 10 dakika kavurduktan sonra, sıcak et suyunu ve hazırladığınız köfteleri ekleyip baharatları ilave edin.



