



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KİŞ

Malzeme

- Köftesi İçin:
- 300 g kıyma
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- Bulamak İçin:
- Un
- Kızartmak İçin:
- Sıvı Sana
- Sarımsaklı yoğurt
- Sosu İçin:
- 3 yemek kaşığı Sana Kase
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

Hazırlanışı

Derin bir kâsenin içerisine kıymayı, kimyonu, kırmızı pul biberi, tuz ve karabiberi koyup, iyice yoğurun.

Köfte harcı kıvamına geldikten sonra harçtan küçük parçalar koparıp, köfteleri nohut büyüklüğünde yuvarlayınız.

Yayvan bir tabağa un koyup, yuvarlanmış köfteleri iyice unlayınız.

Yayvan bir tavada Sıvı Sana'yı kızdırıp, köfteleri kızartınız.

Kızaran köfteleri servis tabağına alın.

Sosu için küçük bir tavada Sana Crème Bonjour'u kızdırıp, içine salçayı, kırmızı pul biberi ilave edip, salçanın kokusu çıkana kadar kavurun.

Köftelerin üzerine ilk önce sarımsaklı yoğurdu döküp, en son üzerine sosu ilave edip yemeği, sıcak olarak servis edin.