



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTE

ADESE RESTAURANT Etlik/Ankara

Malzemeler

700 gr az yağlı dana kıyma
2 adet orta boy kuru soğan
2 adet yumurta
1 çay bardağı galeta unu
Bir tutam ince kıyılmış maydanoz
Bir diş sarımsak
Bir miktar kimyon
Bir miktar kekik
Bir miktar karabiber
Bir miktar pul biber
Tuz.

Salçalı sos için gerekli malzemeler:

1 çay bardağı Tukaş konserve bezelye
3 adet orta boy patates
3 adet orta boy havuç
1 adet kuru soğan
2 adet domates
2 adet sivribiber
2 yemek kaşığı ayçiçek yağı
1 tatlı kaşığı un
2 yemek kaşığı salça
Bir miktar tuz
6 su bardağı su

Sebzeli Köfte Hazırlanışı

Derin bir kaba kuru soğan ve sarımsaklar rendelenir. Kimyon, kekik, tuz, karabiber, pul biber, 2 adet yumurta, galeta unu, ince kıyılmış maydanoz ve kıyma da ilave edilerek iyice yoğrulur. Köfte hamuru elde edilir. Köfte hamurundan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılıp avuç içinde yuvarlanarak yuvarlak yuvarlak köfteler yapılır. Köfteler az yağlanmış fırın tepsisine dizilir. 180 dereceye ayarlanmış fırında köfteler suyunu bırakıp çekinceye kadar, yaklaşık 15 dakika pişirilir. Köfteler pişerken salçalı sos hazırlanır. Daha önceden soyulmuş havuç ve patatesler isteğe göre küp küp ya da özel kaşıkla yuvarlak yuvarlak doğranarak hazırlanır. Derin bir tencereye ayçiçek yağı konur. Kuru soğan ince ince kıyılıp bu yağda hafifçe kavrulur. Doğranmış havuçlar, salça ve 1 tatlı kaşığı un da ilave edilerek bir süre daha kavrulur. 6 su bardağı su ilave edilir. Bu arada topaklaşmaması için çırpıcı yardımıyla sürekli karıştırılır. Hazırlanan sos bir süre kaynamaya bırakılır. Sosun içindeki havuçlar yumuşamaya başladığında fırında pişen köfteler fırından çıkarılır ve salçalı sosa eklenir. Doğranmış patatesler, yıkanmış bezelye, küçük doğranmış domates ve biberler de eklendikten sonra sos kısık ateşte kaynamaya bırakılır. İsteğe göre yanına pirinç pilavı koyarak ve üzeri ince kıyılmış maydanozla süslenerek servis yapılır.