



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTE

Malzeme

- Hamuru İçin:
- 2 adet kuru soğan
- 1 adet havuç
- 2 adet sivri biber
- 1 adet kabak
- 1 adet patates
- 3 yemek kaşığı Crème Bonjour
- 4 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 3 diş sarımsak
- Tuz ve karabiber
- Köftesi İçin:
- 1 kg kıyma
- 1 paket köfte harcı
- 3 çay bardağı su
- Terbiyesi İçin:
- 1 adet yumurta
- Yarım adet limon suyu

Hazırlanışı

Kuru soğanı piyazlık doğrayınız.

Sivribiberlerin tohumlarını çıkarıp ayıkladıktan sonra doğrayınız.

Sarımsakları ayıklayıp, kıyın.

Havucun kabuğunu kazıyıp, rendeleyiniz.

Kabağın kabuğunu kazıyıp, rendeleyiniz.

Patatesleri küp küp doğrayıp, hava ile temas ettiklerinde kararmamaları için su dolu bir kapta bekletin.

Tavada Sana yağını kızdırın, içine soğan ve sarımsakları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurunuz.

Daha sonra rendelenmiş havucu, doğranmış sivri biberleri ve patatesleri ekleyip kavurunuz. En son olarak rendelenmiş kabağı, et suyunu, tuz ve karabiberi, kırmızı pul biberi ekleyip sosu kaynamaya bırakınız.

Sos kaynarken; derin bir tencerede kıymayı, suyu, köfte harcını koyun, karıştırın, yoğurup şekil verip, unlayın.

Unlanmış köfteleri kaynayan sosa atıp, pişiriniz.

Sebzeli köftelere ateşten indirmeden önceden küçük bir kâsede karıştırdığınız yumurta ve limon suyuyla terbiyeyi karıştırarak ilave edip, bir taşım kaynatın.

Sebzeli köfteleri servis tabağına alıp, sıcak olarak servis edin.