



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTELİ KALPLI PİLAV

PİLAVI İÇİN:

2 su bardağı pirinç
1 çorba kaşığı margarin
yarım çay bardağı sıvıyağ
1 su bardağı et suyu (kaynar su)
1 çimdik safran
Tuz

KÖFTESİ İÇİN:

350 gram kıyma
1 adet yumurta
1 küçük soğan
2 çorba kaşığı galeta unu
1 tutam maydanoz
2 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber

İÇ HARCİ İÇİN:

1 su bardağı bezelye
2 adet havuç

ÜZERİ İÇİN:

Yeterince ketçap
Yeterince mayonez

Önce pilavımızı hazırlayalım. Pirinçlerimizi yıkayıp süzgeçten geçiriyoruz. Tenceremizin içerisine sıvıyağı ve margarin alıp pirinçleri, safranı ve tuzunu ilave ediyoruz. 3-4 dakika kavurduktan sonra et suyu ve kaynar suyu ilave edip, kısık ateşte pişirip, kenara demlenmeye alıyoruz. Karıştırdıktan sonra kalp şeklinde servis tabağına alıyoruz. Şimdi kalp şeklindeki köftelerimizi yapalım. Karıştırma kabına kıymayı alıyoruz. Yumurtayı kırıp soğanı rendeliyoruz. İnce doğranmış maydanozu, tuzunu, karabiberini, galeta ununu koyup bir güzel yoğuruyoruz. Köftelerimizi 7 parçaya ayırıp, yuvarlayıp yassı hale getiriyoruz. Sonra yağlanmış fırın tepsisine alıp elimizle kalp şekli veriyoruz. 180 derecelik fırında pişiriyoruz. Küp doğranmış havuçla birlikte bezelyeyi haşlıyoruz. Fırında pişirdiğimiz köftelerin üzerine suyu süzdürülmüş sebzeleri paylaşırıp, kenarlarına yağlı kağıttan hazırlanmış külâhların içerisine mayonez, ketçap doldurup kalp şeklinde sıkıyoruz. Pilavımızın üzerine ve servis tabağının kenarlarına dizerek servise hazır hale getiriyoruz.

