



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ RULO KÖFTE

Aslı Balakin

Domatesli sos için;
2 adet kuru soğan
2 adet kırmızı etli biber
2 adet domates
1 defne yaprağı
8-10 sap maydanoz
½ su bardağı ketçap
tuz, taze çekilmiş karabiber
Köfte için;
600 gram kıyma (yarı yarıya dana ve kuzu eti olarak çekilmiş)
1 dilim ekmek
1 yumurta
2 diş dövülmüş sarımsak
tuz, karabiber, kekik
½ su bardağı ketçap
3 yemek kaşığı domatesli sos (tarife göre hazırlanmış olan)

İlk önce sosunu hazırlayın (çünkü köfte harcında da kullanılacak).

Bütün sos malzemelerini küp şeklinde doğrayın.

Önce soğanları, arkadan biberleri en son domates ve defne yaprağını ilave ederek sebzeleri soteleyin. Tuz ve karabiberini ilave edin, iyice pişirin.

Sos hazır olunca ateşten alın, ince kıyılmış maydanoz ve ketçabı ekleyin.

Sosun köfte harcına katmak için olan kısmını ayırdıktan sonra, kalan yarısını da fırına girmeden üstüne yaymak, kalanını da servis sırasında kullanmak üzere ayırın.

Köfte için; gerekli bütün malzemeyi karıştırıp, yoğurun köfteyi hazırlayın. Hazırlanmış köfte karışımını yağlanmış ve yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dikdörtgen şeklinde yerleştirin.

Üzerine bolca domates sosundan yayın.

Fırında 200 derecede 45 dakika pişirin.

Eğer gerekli olursa, 30 dakikadan sonra üzerine bir yağlı kağıt koyarak sebzelerin yanmasını önleyin.