



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SAHAN KÖFTESİ

60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
2 orta boy soğan (ince doğranmış)
2 diş sarımsak (dövmüş)
125 gr mantar (silinip dilimlenmiş)
1 su bardağı et suyu
3/4 su bardağı su
150 gr domates salçası
1 ay kaşığı tuz
1 ay kaşığı karabiber
2 orba kaşığı ketçap
2 büyük patates (kabukları soyulup, kalın dilimlenmiş)
2 büyük havuç (kazınıp, 5 cm boyunda parçalara kesilerek dilimlenmiş)
Köftesi:
750 gr siğir kıyması (2 kez çekilmiş)
2 dilim ekmek (kabukları alınmış)
3 orba kaşığı süt
30 gr (1/3 su bardağı) galeta unu
1 orba kaşığı ketçap
1 orba kaşığı limon kabuğu rendesi
1 ay kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber

Köfteleri hazırlamak için, ekmek dilimlerini ufalayıp bir kaseye koyduktan sonra, üstüne sütü dökünüz. 5 dakika sonra, ekmeği avucunuzla sıkarak süttten çıkarıp, kasede kalan sütü dökünüz. Kıyma, galeta unu, ketçap, limon kabuğu rendesi, tuz ve biberi katıp iyice yoğurunuz. Karışımdan 30 top yapıp, avucunuzda yassıltıktan sonra bir kenara bırakınız. Büyük ve derin bir sahandada yada orta boy bir tencerede, yağı orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca 5-6 köfte koyup, bir delikli kepçeyle ara-sıra çevirerek 7-8 dakika, renkleri iyice kahverengileşene kadar pişiriniz. Pişenleri bir delikli kepçeyle bir tabağa çıkarıp, kalan köfteleri de aynı biçimde pişiriniz. Soğanı ve sarımsağı katıp, arasına karıştırarak 5-6 dakika, soğanlar hafifçe pembeleşene kadar pişiriniz. Mantarları ekleyip, arasına karıştırarak 3 dakika daha pişiriniz. Et suyu, su, salça, tuz, biber ve ketapı katıp, karıştırarak kaynatınız. Ateşi kısıp, patates ve havuçları ekleyerek karıştırınız. Sahanın üstünü örtüp, yemeği arasına karıştırarak 45 dakika pişiriniz. Köfteleri ekleyip, kapağını yeniden kapadıktan sonra 15-20 dakika daha pişiriniz. Sahanı ateşten alıp, yemeğinizi ısıtmış bir servis tabağına aktararak servis ediniz.