



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TEPŞİ KÖFTE

Malzemeler:

500 gr. köftelik kıyma
2 dilim ekmek içi (bayat)
2 diş sarımsak
1 adet orta boy soğan
1 adet yumurta
yarım demet maydanoz
konserve garnitür
2 yemek kaşığı zeytinyağı
kimyon
karabiber
tuz

Sosun Yapılışı: 1 yemek kaşığı salça, tuz, kırmızı pul biber ve 1-2 su bardağı suyu ilave edin. Kaynatın.

Geniş bir kaba kıymayı, ufalanmış ekmek içini, rendelenmiş soğanı, dövülmüş sarımsağı, yumurtayı, zeytinyağını, maydonozu ve baharatları koyarak iyice yoğurun. Ve yoğrulmuş kıymayı ikiye bölün, isteğe göre benim yaptığım gibi arasına garnitürde koyabilirsiniz. Yağlanmış fırın kabına ya da tepsisine ilk parçayı yayın ve elle bastırarak düzle-yin, üzerine garnitürü yayın ve kalan kıymayı tekrar üzerine elle yayarak düzeltin sosu üzerine gezdirin. 180 derece önceden ısıtılmış fırında pembeleşinceye kadar pişirin. Sos ile birlikte servis yapın.