



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAS KÖFTE

1 kg. koyun eti kıyması
6 adet orta boy sakız kabak
250 gr. çiftlik mantarı
2 baş soğan
2 diş sarımsak
3 adet yumurta
100 gr. yoğurt
1/2 demet maydanoz
1/2 adet limon
6 çorba kaşığı zeytinyağı
25 gr. tereyağı
Yeterince tuz, biber, bahar, kimyon

Kabakları ayıklayıp yıkayınız. Uzunlamasına 2 santim kalınlığında dilimleyiniz. Tavadaki zeytinyağını kızdırıp kabakların her iki yüzünü 3-4 dakika kızartınız. Emici bir kağıt üzerine kızarmış kabakları alıp, fazla yağı süzdürünüz, dilimleri tuzlayınız. Biberini ekiniz.

Yumurtaları bir kaba kırıp, ince ince kıyılmış maydanoz ve naneyle çırparak karıştırınız. Yoğurdu ilave ediniz. Bu karışımı kıymayla karıştırınız. Tuzunu, biberini ekiniz. Kızarttığınız kabakları bir kalıba, döşeyiniz. Fırını 180 derece ısıtınız.

2 çorba kaşığı zeytinyağı ve tereyağını tavada eritip içinde kıymayı 10 dakika kavurunuz. Kıymayı bir başka yere alıp aynı tavada ayıklanmış soğan, ince kıyılmış mantar ve sarımsağı, yarım limon suyuyla 5 dakika kavurunuz. Kıymayı içine ilave edip hep beraber karıştırarak 5 dakika daha kavurup ateşten tavayı alınız.

Kalibin içine kavurduğunuz kıymayı döküp, yerleştiriniz. Etrafında sarkan kabakları üzerine katlayınız. Artan kabak dilimleriyle kalibin üstünü örtünüz. Kalıbı bir su kabının içine koyup 1 saat orta ısıda fırında pişiriniz. Pişme süresinin yarısında, kalıbı alüminyum kağıtla örtünüz. Tersyüz edip ikram ediniz.



Fotoğraf "uzun hatice" tarafından gönderildi. 13.01.2018