



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TEPSİ KÖFTE

Dana kıyma (400 gram)
Ekmek içi (3 dilim, çekilmiş)
Kuru soğan (yarım adet, rendelenmiş)
Maydanoz (1/4 demet)
Tuz (1 kahve kaşığı)
Karabiber (1 çay kaşığı)
Kırmızı soğan (1 adet)
Sarı biber (1 adet)
Kırmızı biber (1 adet)
Sıvıyağ (2 yemek kaşığı)

Oval bir kaba 400 gram dana kıymayı koyun. Üzerine 3 dilim çekilmiş ekmek içi, yarım adet rendelenmiş soğan ilave edip, 1 kahve kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber serpin. Üzerine önceden doğradığınız 1/4 demet maydanozu ekleyip kabın içindeki tüm malzemeyi elinizle yoğurun.

Yoğurduğunuz köfteyi büyük bir top haline getirin ve tezgahın üzerine alın ve elinizle bastırarak ezin. Kabuğunu soyduğunuz 1 adet kırmızı soğanı ince halkalar şeklinde dilimleyin. Soğan halkalarını tel tel ayırıp, tezgaha yaydığınız köftelerin üzerine dizin ve elinizle hafifçe bastırın.

Soğanların ortalarına önceden ince uzun biçimde kestiğiniz sarı ve kırmızıbiberleri koyun. 1-2 dal maydanozu yaprak yaprak olarak soğanların arasına dizin. Bir spatula yardımıyla hazırladığınız köftenin altını tezgahın ayırın. Köftenin üzerine kenarsız bir tepsi koyun. Diğer metal tepsiyi de fırça yardımı ile sıvı yağla yağlayarak köftenin altına sürüp, köfteyi ters yüz edin.

Fırın tepsisini bir fırçayla yağlayın. Köftenin süslediğiniz kısmı altta kalacak biçimde tepsiye yerleştirin ve elinizle bastırarak köfteyi tepsiye yayın. Yaydığınız köftenin üzerine süslemek için derseniz bir halka soğan ve içine bir yaprak maydanoz koyarak, tepsiyi 185 derecedeki fırına verip 20 dakika kadar pişmeye bırakın. Bu sürenin sonunda tepsi köftenizi fırından alıp, dilediğiniz gibi süsleyerek servise hazır hale getirin.

[ML® Tepsi Eti \(görsel\)](#)