



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOP KÖFTELİ VE SEBZELİ KUMPIR

Eğlenceli Tarifler
Sağlıklı Minikler

2 adet iri patates
100 gr kaşar peyniri, rendelenmiş
100 gr kuzu kıyma
1 adet arpacık soğan, rendelenmiş
2 dal maydanoz, kıyılmış
1 adet havuç, ufak küp doğranmış
1/2 su bardağı iç bezelye
4 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
Tuz, tatlı toz kırmızıbiber

Patatesleri iyice yıkayıp dış kabuklarındaki çamurlardan arındırın. Fırın tepsisine koyup 200°C'de içi yumuşayana kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Köfte için; kıyma, rendelenmiş arpacık soğan, kıyılmış maydanoz, bir tutam tuz ve tatlı toz kırmızıbiberi bir kasede yoğurarak karıştırın. Ufak parçalar koparıp misket büyüklüğünde köfteler yuvarlayın. 2 kaşık Komili Sızma Zeytinyağını bir tavada kızdırıp köfteleri pişirin. Bezelyeleri ve havuçları ufak bir tencereye alıp üzerine su ekleyin ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra 5 dakika daha pişirip ocaktan alın. Süzüp bir kaseye aktarın. Bir tutam tuz ve bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı ile tatlandırın. Patatesleri fırından çıkarıp ortalarını bıçakla boylamasına yarın. İçlerine bir tutam tuz, 40 gr rendelenmiş kaşar peyniri ve yarım kaşık Komili Sızma Zeytinyağı ekleyip bıçak yardımıyla karıştırın. Sebzeleri ve köfteleri kumpirlerin üstüne pay edin. Kalan peyniri üzerlerine serpiştirip bir iki dakika daha fırında tutarak peynirlerin erimesini sağlayın. Fırından çıkarıp hemen servis edin.

