



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

HAVUÇLU KÖFTE



Yarım kg. köftelik kıyma
1 Adet orta boy havuç
1 Su bardağı kaşar peyniri rendesi
1 Adet orta boy kuru soğan
Yarım demet maydanoz
Alabildiği kadar ekmek kırıntısı ya da galeta unu
1 Dolu çorba kaşığı yoğurt
1 Tatlı kaşığı karabiber
1,5 Tatlı kaşığı tuz

- # Yoğurma kabına rendenin ince kenarı ile rendelenmiş havuç, yoğurt, rende kuru soğan ve kıyma konur.
- # Malzemeler birbirine karışana kadar yoğrulur. Sonra rende kaşar eklenir ve ele yapışmayacak bir kıvam alana kadar ekmek kırıntısı ya da galeta unu katılır.
- # En son ince kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber eklenir, 3 - 4 dakika kadar yoğrulur.
- # Köfte harcı buzdolabının alt rafında 20 dakika dinlendirilir. Daha sonra normalden biraz daha büyük köfteler yapılır.
- # Tavaya bir miktar yağ konur, kızınca köfteler yerleştirilir, 2 yüzü altın renginde kızartılır.
- # Kızaran köfteler kağıt havluya çıkarılarak fazla yağı alınır.
- # Arzu edilen şekilde süslenir, sofraya getirilir.

Not: Köftelerin teflon tavada kızartılması tavsiye edilir, çünkü köftenin içindeki kaşar peyniri eriyerek normal tavaya yapışabilir.