



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

BROKOLİLİ KÖFTE



Yarım kg az yağlı kıyma
1 adet orta boy kuru soğan
2 dilim bayat ekmek içi
8-10 dal maydanoz
Yarım çay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım kg brokoli
Bulamak için:
1 adet yumurta
1 su bardağı rende kaşar
1,5 su bardağı süt
2 çorba kaşığı sıvı yağ
3 çorba kaşığı un
Yarım çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı tuz

- # Önce köfte harcı hazırlanır: Çukur bir kaba ekmek içi ve rende soğan konur. Ekmek yumuşayana kadar yoğrulur. Üzerine tuz, karabiber, kimyon, karbonat ve kıyma eklenir.
- # Köfte harcı yaklaşık 5 dakika yoğrulur. İçine ince kıyılmış maydanoz katılır. Maydanoz bütün harca karışana kadar biraz daha yoğrulur. Buzdolabında yarım saat dinlenmeye bırakılır.
- # Bu arada çukur tencereye 1 su bardağı su, yarım çay kaşığı karbonat ve yarım çay kaşığı tuz atılır. Kaynama noktasına gelince yıkanmış parçalara ayrılmış brokoli atılır.
- # Tencerenin kapağı kapatılır. 15 dakika orta-kısık ateşte pişirilir. Süre sonunda içinde soğuk su bulunan kaba brokoliler aktarılır. Daha sonra süzgece çıkarılır.
- # Bulamaç malzemesi olan ince rendelenmiş kaşar, yumurta, un, sıvı yağ, karbonat, süt ve tuz derin bir kapta çırpılır.
- # Fırın tepsisi yağlanır ya da yüzeyine yağlı kağıt serilir. Dinlenmiş köfte harcından istenilen şekilde köfteler yapılır.
- # Hazırlanan bulamaca önce köfteler bulanır tepsiye dizilir, sonra haşlanmış brokoliler bulanır ve tepsiye sıralanır.
- # Tepsi 200 dereceye önceden ayarlanmış fırına verilir. Köfteler ve brokoliler kızarana kadar pişirilir.
- # Servis tabağına brokoli ve köfte konur. Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not:Fırında pişirilecek etli yemekler yüksek ısıya ayarlanmış ve kızgın durumdaki fırında pişirilmelidir.