



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

## FISTIKLI KÖFTE



Yarım kg. köftelik kıyma  
1 çay bardağı yer fıstığı  
2 adet orta boy haşlanmış patates  
1 adet küçük kuru soğan  
3 çorba kaşığı galeta unu ya da ekmek kırıntısı  
1 tatlı kaşığı kimyon  
yarım tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
Sosu için;  
3 çorba kaşığı sıvıyağ  
1,5 su bardağı su  
1 çorba kaşığı salça  
Yarım çorba kaşığı un  
5 - 6 dal maydanoz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı tuz

# Ön hazırlık olarak yer fıstığının ince dış kabuğu soyulur, dişe gelecek büyüklükte dövülür ya da robottan geçirilir. Haşlanmış patates ezilir.

# Derin bir kaba rendelenmiş kuru soğan, ezilmiş patates, kıyma, galeta unu, kimyon, karabiber ve tuz konur. Malzeme bütünleşene kadar yoğrulur.

# Köfte harcından normalden biraz büyük, oval şeklinde köfteler yapılır. Köfteler yağlanmış ya da yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine yan yana dizilir.

# Tepsi önceden ısıtılmış 195 derece fırına verilir, köftelerin üzerleri kızarana kadar pişirilir.

# Bu arada sos hazırlanır. Tencereye un ve sıvıyağ konur, orta ateşte birkaç kez çevrilir. Üzerine sürekli karıştırarak soğuk su ve salça eklenir. Karabiber ve tuz serpilir. 5 dakika kadar kaynatılır, ateşten alınınca ince kıyılmış maydanoz eklenir.

# Pişen köfteler servis tabağına aktarılır, üzerine hazırlanan sos gezdirilir, sofraya getirilir.

**Not:** Sos salça yerine domatesle hazırlanacaksa, bir tatlı kaşığı toz şeker eklenir.