



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

SIKMA KÖFTE



- 500 gr. köftelik kıyma
- 1 Kahve fincanı un
- 1 Adet yumurta
- 1 Adet kuru soğan
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 1 Çay kaşığı karbonat
- 1 Kase yoğurt
- 2 Su bardağı et suyu
- 1 Çay bardağı sıvı yağ
- 1 Tatlı kaşığı pul kırmızı biber
- 2 Çay kaşığı tuz

- # Kıyma, un ,yumurta, rendelenmiş soğan, karabiber, karbonat, tuz birlikte 10 – 15 dakika yoğrulur.
- # İnce uzun parmak kalınlığında parçalar koparılır.
- # Köfteler önce, hafif sıvı yağda kızartılır.
- # Sonra et suyunda 30 -35 dakika haşlanır.
- # Kızarmış, haşlanmış köfteler tabağa alınır.
- # Üzerine yoğurt ve kızdırılmış kırmızı biberli yağ gezdirilir.

Not: Köfteler kızartma yerine fırında da pişirilebilir, sonra aynı şekilde haşlanır.