



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

PATLICANLI KÖFTE



500 Gr. köftelik kıyma
1 Adet iri kuru soğan
3 Dilim bayat ekmek içi
1 Çorba kaşığı süt
1,5 Tatlı kaşığı tuz
1 Tatlı kaşığı kimyon
1 Çay kaşığı karabiber
8 - 10 Dal maydanoz
1 Adet yumurta
5 Adet orta boy patlıcan
1 Su bardağı kızartma yağı
1 Kase yoğurt
4 Diş sarımsak
2 Adet domates

- # Yoğurma kabına kuru ekmek içi konur, üzerine yumurta, rende soğan, süt konarak yumuşatılır
- # Üzerine kıyma, kimyon, karabiber, tuz, ince kıyılmış maydanoz konur, 10 dakika yoğrulur, buzdolabında dinlenmeye bırakılır.
- # Patlıcanların kabuklarının tümü soyulur, tuzlu suda acısını çıkartmak için yarım saat bekletilir.
- # Her patlıcan, boyuna cetvel gibi 5 parçaya kesilir, kızgın yağda kızartılır.
- # Dinlenen köfte harcı 25 eşit parçaya bölünür, her parça parmak şeklinde yuvarlanır.
- # Köfteler, patlıcanların kızartıldığı yağda kızartılır.
- # Soğuyan patlıcan dilimlerinin kenarlarına, kızaran ve soğuyan köfte konur, köfte içte kalarak, patlıcan rulo sarılır.
- # Orta büyüklükte bir fırın tepsisine patlıcanlı köfteler dizilir, üzerine soyulmuş, halka şeklinde doğranmış domates dilimleri serpilir.
- # 190 derece önceden ısıtılmış fırında, domateslerin rengi değişene kadar pişirilir.
- # Servis tabağına alınır, üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir.

Not: Köftenin sağlıklı olması için, patlıcanlar közde, köfteler ızgarada pişirilip rulo sarılabilir. O zaman tepsiye 1 çay bardağı sıvıyağ gezdirilmelidir.