



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 ay kaşığı karabiber
1 ay kaşığı karbonat
1 Kase yoğurt
2 Su bardağı et suyu
1 ay bardağı sıvı yağ
1 Tatlı kaşığı pul kırmızı biber
2 ay 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 hařlanır.
- # Kızarmış, haşlanmış köfteler tabağı alınır.
- # zerine yoğurt ve kızdırılmış kırmızı biberli yağ gezdirilir.

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