



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

SAHAN KÖFTESİ



Yarım kg. kıyma
1 Adet orta boy kuru soğan
1 Diş sarımsak
1 Kalın dilim bayat ekmek içi
8 – 10 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı kimyon
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı tuz
3  orba kaşığı sıvıyağ

- # Ekmek içi, rendelenmiş soğan, dövülmüş sarımsak ve tuz iyice karıştırılır.
- #  zerine kıyma, kimyon, karabiber ve ince kıyılmış maydanoz katılır. 5 – 6 dakika yoğrulur.
- # Köfte harcından ceviz kadar parçalar alınır, önce top yapılır, sonra üzerine bastırarak yuvarlak köfteler elde edilir.
- # Sahan köftesinin pişeceği tavaya ya da yayvan tencereye sıvıyağ konur. Köfteler sıkı sıkı dizilir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, çok kısık ateş e yerleştirilir. Kendi suyu ile 35 – 40 dakika pişirilir.
- # Arzu edilen garnit rle, sıcak olarak servise sunulur.

Not: Sahan köftesi kendi buharı ile piştideği için rengi koyulaşmaz.