



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

KABAKLI KÖFTE



Yarım kg. yağsız kıyma
2 Dilim bayat ekmek içi
1 Adet iri kuru soğan
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı tuzu
1 Çay bardağı un
İçi İçin;
1 Adet orta boy kabak
Salçası İçin;
2 Adet çarliston biberi
2 Adet iri domates
1 Çorba kaşığı salça
Yarım tatlı kaşığı tuz
6 Çorba kaşığı sıvıyağ
1,5 Su bardağı su ya da et suyu

- # Kuru ekmek içinin üzerine soğan rendelenir, tuz katılır, karıştırarak bulamaç haline getirilir. Üzerine kıyma ve karabiber eklenir, 6 -7 dakika yoğrulur.
- # Hazırlanan köfte harcının üzeri kapatılır, buzdolabının alt rafında 1 saat dinlendirilir.
- # Süre sonunda köfte harcında cevizden biraz büyük parçalar alınır, önce yuvarlanır, sonra avuç arasında bastırarak çay tabağından biraz küçük şekilde yassılaştırılır.
- # Ortasına yeteri kadar rende kabak konur, ağız büzdürerek kapatılır, top gibi yuvarlanır. Unlu tepsiye konur, sallanarak unlanır.
- # Bütün köfteler aynı şekilde hazırlanır, tekrar buzdolabına konur, bu arada köftenin salçası hazırlanır.
- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte ısınca tohumları çıkarılmış, ince kıyılmış çarliston biber atılır.
- # Biber sararınca salça, kabukları soyulmuş, ince doğranmış domates katılır. Domates şeklini kaybedene kadar pişirilir. En son tuz ve 1,5 su bardağı su ya da et suyu ilave edilir, kaynatılır.
- # Kaynamakta olan karışıma tek tek kabaklı köfteler atılır. Tencerenin kapağı kapatılır. Orta ateşte 17 - 20 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Dağılmaması için köfteleri kaynar durumdaki salçaya atmak gerekir.