



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

TAVA KÖFTESİ



500 gr. yağsız dana kıyması
1 Adet orta boy kuru soğan
1 Dilim bayat ekmek içi
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı tuz
Üzeri İçin;
1 Adet orta boy kuru soğan
2 Adet orta boy domates
2 Adet orta boy patates
4 Adet çarliston biberi
2 Çorba kaşığı domates salçası
5 Çorba kaşığı ay çiçek yağı
1 Tatlı kaşığı tuz
2 Su bardağı su

- # Soğan rendelenir, bayat ekmek içiyle iyice karıştırılır. Üzerine kıyma, tuz, karabiber eklenir, 5 dakika kadar yoğrulur.
- # Köfte harcından cevizden küçük parçalar koparılır, yuvarlanır, orta büyüklükte bir fırın kabına dizilir.
- # Köftelerin şekillendirme işlemi tamamlandıktan sonra, üst malzeme hazırlanır.
- # Bir tencereye ay çiçek yağı konur, orta ateşe yerleştirilir, ısınınca yarım daire şeklinde doğranmış kuru soğan atılır.
- # Soğan şeffaflaşınca, salça eklenir, birkaç kez çevrilir. Üzerine 2 dakika ara ile önce tohumu çıkarılmış, iri doğranmış çarliston biberi, sonra kuşbaşı şeklinde doğranmış patates ilave edilir.
- # Patates yarım pişince tuz ve su eklenir, kaynama noktasına gelince ateşten alınır. İlyınca üzerine kabuğu soyulmadan kuşbaşı şeklinde doğranmış domates katılır, karıştırılır.
- # Üst malzeme, fırın kabında bulunan köftelerin üzerine yayılır, önceden ısıtılmış 200 derece fırında 40 – 45 dakika pişirilir.
- # Sıcak servis yapılır.

Not: Tava köftesi için hazırlanan domatesin dağılmaması için kabuğu soyulmaz.