



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fırında Brokoli Köftesi



Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 25 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 1 büyük brokoli
- 1 havuç
- 2 yumurta
- 1 su bardağı yulaf unu
- 1/2 su bardağı lor peyniri
- 2 dal taze soğan
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar (yulaf), yumurta, süt ve süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

Sebze, yeşillik ve tahılları yıkadıktan sonra iyice süzün. Ölçüleri hazırlayıp sosu ayrı kapta karıştırmak daha dengeli kıvam ve tat sağlar.

Servis Önerisi:

Yoğurtlu sos ve bol yeşillikle servis edin.

Yapılışı:

1. Brokoliyi hazırlayın:

- Buharda hafif yumuşatıp tamamen süzün ve bıçakla ince kıyın.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

2. Harcı karıştırın:

- Brokoli, havuç, yumurta, yulaf unu, lor ve baharatı birleştirin.



- Karıştırma işlemini malzemeleri ezmeden, alttan üste doğru yapın. Tuz ve baharatı son kez kontrol ettikten sonra bir sonraki aşamaya geçin.

3. Şekillendirin:

- Harcı 15 dakika dinlendirip ıslak elle yassı köfteler hazırlayın.
- Kabin üzerini kapatın ve bekletme işlemini buzdolabında yapın; pişirmeden kısa süre önce çıkararak aşırı soğukluğunun geçmesini bekleyin.

4. Pişirin:

- 190°C fırında yarısında çevirerek iki yüzünü kızartın.
- Tavayı önceden ısıtın ve malzemeyi üst üste yığmayın. Ara vermeden karıştırmak yerine renk alması için kısa aralıklarla çevirin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Köfteler dıştan renk alıp biçimini korumalıdır. Bir tanesini ortadan açarak iç kısmının sıcak ve tamamen pişmiş olduğunu kontrol edin.

>> **İpucu:** Brokoliyi püre haline getirmemek köftenin dokusunu korur.

Kiraz'ın
Mutfağı