



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fırında Kabaklı Mercimek Köftesi



Süre: 55 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 25 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 30 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 16 adet

Malzemeler:

- 2 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 2 kabak
- 1 kuru soğan
- 1 yumurta
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1/2 demet maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz
- Karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar, yumurta.

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 dip sos ve yeşillikle ılık servis edin.

Yapılışı:

1. Kabağı hazırlayın:

- Kabakları rendeleyip tuzlayın ve suyunu iyice sıkın.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

2. Karışımı kurun:



- Mercimek, kabak, soğan, yumurta, yulaf ve baharatları yoğurun.
- Hamuru pürüzsüzleşene kadar yoğurun; ele hafif yapışan yumuşak kıvamı koruyun ve üzerini örterek cereyansız yerde dinlendirin.

3. Köfteleri şekillendirin:

- Karışımdan eşit parçalar alıp yassı köfteler hazırlayın.
- Parçaları mümkün olduğunca eşit hazırlayın; harcı kenarlara taşırmadan paylaşın. Bu, hem düzgün görünüm hem de eşit pişme sağlar.

4. Pişirin:

- Yağlı kağıt üzerinde 190°C fırında iki yüzü kızarana kadar pişirin.
- Pişme süresinin son bölümünde kontrollü ilerleyin. Üst yüzey erken renk alırsa kabı gevşekçe yağlı kağıtla örtün; gerekirse son birkaç dakikada üzerini açın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

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

>> **İpucu:** Karışım yumuşaksa yulafı ekledikten sonra 10 dakika dinlendirin.

Kiraz'ın
Mutfağı