



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fırında Nohutlu Sebze Köftesi



Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 25 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 16 adet

Malzemeler:

- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 küçük havuç
- 1 küçük kabak
- 1 küçük kuru soğan
- 1 yumurta
- 4 yemek kaşığı yulaf unu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı maydanoz
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Yumurta ve gluten içeren tahıllar.

Ön Hazırlık:

Nohudu iyice süzüp yüzeyini kurulayın. Kabak ile havucu rendeleyin ve kabağın suyunu sıkın. Fırını 190°C alt üst ayarda ısıtıp tepsiyi piştirme kağıdıyla hazırlayın. Soğanı küçük doğrayın. Karışımın kıvamını ayarlamak için yulaf ununun tamamını başta eklemeyin.

Servis Önerisi:

Köfteleri yoğurtlu dip sos, salatalık ve kapy biber çubuklarıyla ılık veya soğuk servis edin.

Yapılışı:

1. Nohudu ezin:

- Süzölmüş nohudu mutfak robotunda tamamen püre yapmadan iri taneli bir dokuya gelene kadar çekin.
- Karışımı geniş kaseye alın ve robotta uzun süre çalıştırarak macun haline getirmeyin.



2. Sebzeleri hazırlayın:

- Soğanı az yağla yumuşatın, havuç ve kabağı ekleyip iki üç dakika fazla suyunu atana kadar çevirin.
- Sebzeleri ocaktan alıp tamamen soğutun, ardından nohutla birleştirin.

3. Köfte harcını kurun:

- Yumurta, yulaf unu, maydanoz, kimyon, tuz ve karabiberi ekleyip karışımı yoğurun.
- Harcı on dakika dinlendirin, dağınıksa kalan yulaf ununu azar azar ekleyin.

4. Şekillendirip pişirin:

- Harçtan küçük köfteler yapıp tepsiye dizin ve yüzeylerine kalan yağ fırçayla sürün.
- Köfteleri pişirmenin ortasında çevirerek iki yüzü renk alana ve merkezleri ısınana kadar fırınlayın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Köfteler tepsiden alınırken dağılmamalı, dışı hafif kabuklanmış ve içi yumuşak kalmalıdır. Merkezde ıslak yumurta görünmemelidir. Harç çok kuruyrsa köfte çatlar, fazla suluysa yayılır. Bir deneme köftesi pişirip kıvamı gördükten sonra kalan harca küçük ayar yapmak daha güvenlidir.

Saklama:

Köfteleri tamamen soğuttuktan sonra kapalı kapta buzdolabında üç güne kadar saklayın. Tüketmeden önce fırında veya tavada iyice ısıtın. Ev dışında soğuk taşınabilir, yoğurtlu sosu ayrı ve buz aküsüyle muhafaza edin.

>> **İpucu:** Kabağın suyunu iyi sıkmak, harcı gereksiz miktarda unla sertleştirmeden biçim alan köfteler hazırlamanın anahtarıdır.