



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Kinoalı Sebze Köftesi



Süre: 50 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 30 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı kinoa
- 1 küçük kabak
- 1 havuç
- 2 yumurta
- 1/2 su bardağı yulaf unu
- 3 dal taze soğan
- 1/2 demet maydanoz
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar (yulaf), 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 sos veya avokado ezmesiyle servis edin.

Yapılışı:

1. Kinoayı pişirin:

- İyice yıkayıp suyunu çekene kadar pişirin ve tamamen soğutun.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

2. Sebzeleri hazırlayın:

- Kabak ve havucu rendeleyip fazla suyunu sıkın.



- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

3. Harcı kurun:

- Kinoa, sebze, yumurta, yulaf unu, yeşillik ve baharatı karıştırın.
- Karıştırma işlemini malzemeleri ezmeden, alttan üste doğru yapın. Tuz ve baharatı son kez kontrol ettikten sonra bir sonraki aşamaya geçin.

4. Pişirin:

- Eşit köfteler yapıp 190°C fırında yarısında çevirerek 25-30 dakika 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:** Kinoa ve sebzelerin kuru olması köftelerin dağılmasını önler.

Kiraz'ın
Mutfağı