

Mercimekli Kinoa Köftesi

Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 25 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 6 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 su bardağı haşlanmış kinoa
- 1 yumurta
- 1 küçük havuç
- Yarım demet maydanoz
- 3 yemek kaşığı yulaf unu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve kimyon

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Yumurta ve yulaf.

Ön Hazırlık:

Haşlanmış yeşil mercimek ve kinoayı süzüp soğutun. Havucu ince rendeleyin; maydanozu yıkayıp kuruttuktan sonra kıyın. Fırını 200°C'ye ısıtıp tepsiye pişirme kâğıdı serin.

Servis Önerisi:

Mercimekli kinoa köftelerini ılık servis edin. Yanında yoğurt veya mevsim salatası sunabilir; soğuyanları kapalı kapta buzdolabında saklayabilirsiniz.

Yapılışı:

1. Mercimek ve kinoayı bağlayın:

- Mercimek ve kinoanın bir bölümünü çatalla hafifçe ezin; kalan taneleri bütün bırakın.
- Bu karışım köftelerin hem şeklini korumasına hem de taneli dokusunun kalmasına yardımcı olur.

2. Köfte harcını yoğurun:

Kiraz'ın Mutfağı

- Rendelenmiş havuç, yumurta, kıyılmış maydanoz ve yulaf ununu ekleyin. Tuz ve kimyonla tatlandırıp karıştırın.
- Harcı 5 dakika bekletin; yulaf unu nemi çeksin. Karışım hâlâ şekil almıyorsa avuç içinde sıkıştırarak toparlayın.

3. Köfteleri biçimlendirin:

- Harcı eşit parçalara ayırıp yassı oval köfteler yapın ve pişirme kâğıdı serili tepsiye dizin.
- Zeytinyağını köftelerin iki yüzüne fırçayla ince sürün; parçalar arasında boşluk bırakın.

4. Fırında pişirip çevirin:

- 200°C fırında yaklaşık 20–25 dakika pişirin; yarısında köfteleri dikkatlice çevirin.
- İki tarafı da hafif kızarıp köfteler toparlanınca fırından alın ve tepside birkaç dakika dinlendirin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Köfteler çevrildiğinde dağılmadan bütün kalmalı, dışı hafifçe kızarıp içi sıcak olmalıdır. Harç gevşekse yulaf ununun sıvıyı çekmesi için birkaç dakika daha bekletin. Tepsiden almadan önce kısa süre dinlendirin.

Saklama:

Tamamen soğuyan ürünü kapalı kapta buzdolabında iki ila üç gün saklayın. Katlar arasına yağlı kağıt koyun; servis öncesinde gerekiyorsa kısa süre düşük ısıda canlandırın.

>> **İpucu:** Köfte harcını şekillendirmeden önce buzdolabında dinlendirerek daha kolay toparlanmasını sağlayın.

Kiraz'ın Mutfağı