



KIRAZ'IN
MUTFACI



Fırında Yulafli Karnabahar Köftesi



Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 25 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 1 küçük karnabahar
- 1 su bardağı yulaf unu
- 2 yumurta
- 1 havuç
- 1/2 demet maydanoz
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 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 dip sosla servis edin.

Yapılışı:

1. Karnabaharı pişirin:

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

2. Harcı hazırlayın:

- Sebze, yumurta, un ve baharatla karıştırın.



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

3. Şekillendirin:

- Yassı köfteler yapın.
- Parçaları mümkün olduğunca eşit hazırlayın; harcı kenarlara taşırmadan paylaşın. Bu, hem düzgün görünüm hem de eşit pişme sağlar.

4. Pişirin:

- 190°C fırında yarısında çevirerek 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:** Karnabaharın suyunu iyice süzün.

Kiraz'ın
Mutfağı