

Ekşili Köfte

Bulgur ve sığır eti ile ekşi çorbada geleneksel Türk Ekşili Köfte. Nohut, salça ve taze otlar ile kolay 80 dakikalık tarif.

30 min

HAZIRLIK

50 min

PIŞIRME

1h 20min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1.1 libre kuşbaşı et
- 0.5 bardak nohut
- 1 bardak bulgur
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 0.5 yemek kaşığı biber salçası
- 2 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı tereyağ
- 0.5 limon
- 0.5 yemek kaşığı kuru nane
- 0.5 yemek kaşığı tuz

Yapılışı

1 Eti ve nohutu pişirin

1,1 lb sığır eti ve 0,5 su bardağı nohutu düdüklü tencereye koyun ve 2 parmak üstünü geçecek şekilde su ile örtün. Sığır eti çatalla kolayca parçalanana ve nohut yumuşayana kadar yüksek basınçta 35-40 dakika pişirin. Pişirme sıvısından 4-5 su bardağı ayırın ve pişen et ile nohutu bir kenara koyun.

2 Bulguru hazırlayın

1 su bardağı bulguru büyük bir kaseye koyun ve üzerine 1 su bardağı ılık su dökün. Bulgur suyu emip dokunuştta yumuşayana kadar 15 dakika bekletin.

3 Köfte karışımını yapın

Islatılmış bulgura 1 yemek kaşığı salça, 0,5 yemek kaşığı tuz, 0,5 yemek kaşığı karabiber ve 2 yemek kaşığı un ekleyin. Karışım sıkıldığında bir arada durana ve pürüzsüz hissedene kadar ellerinizle 3-4 dakika yoğurun.

4 Köfteleri şekillendirin

Ellerinizi soğuk suyla ıslatın ve bulgur karışımını ceviz büyüklüğünde, yaklaşık 2,5 cm çapında toplar halinde yuvarlayın. Bir tabağa yerleştirin ve bir kenara koyun.

5 Köfteleri pişirin

Ayırdığınız pişirme sıvısını orta ateşte hafif kaynama noktasına getirin. Köfteleri kaynayan sıvıya teker teker dikkatlice atın. Köfteler yüzeye çıkana ve hafifçe bastırıldığında sert hissedene kadar 15-18 dakika pişirin.

6 Lezzet ezmesini hazırlayın

Küçük bir tavada 2 yemek kaşığı tereyağını orta ateşte eriyene kadar ısıtın. Kalan 2 yemek kaşığı salçayı ekleyin ve salça koyulaşana ve koku çıkarana kadar 2-3 dakika sürekli karıştırın.

7 Bitirin ve servis edin

Salça karışımını köftelerin bulunduğu tencereye karıştırın. Pişmiş et ve nohutu tekrar tencereye ekleyin. 0,5 soğan (ince kıyılmış) ile baharatlayın ve ısınmaya kadar 5 dakika kaynatın. Sıcak servis etmeden önce tadına bakın ve gerekirse tuzu ayarlayın.

Besin Değerleri

559

KALORI

44g

PROTEİN

38g

KARBONHIDRAT

19g

YAĞ

8g

LİF

6g

ŞEKER

163mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Bulguru soğuk su yerine ılık suda ıslatın, böylece daha hızlı ve eşit şekilde yumuşar ve daha iyi dokulu köfteler elde edersiniz.

Köfteleri şekillendirirken, karışımın yapışmasını önlemek ve daha pürüzsüz, daha düzgün köfteler oluşturmak için ellerinizi hafifçe ıslatın.

Bulgur karışımının dinlenme süresini atlamamalısınız - bu bulgura sıvıyı tamamen emdirir ve köftelerin şekillenmesini kolaylaştırır, dağılma olasılığını azaltır.

Köfteleri pişirme sırasında dağılmalarını önlemek için kaynar değil, hafif kaynayan çorbaya ekleyin.

Salçayı çorbaya eklemeden önce hafifçe koyulaşana kadar soteleyin - bu çiğ tadı giderir ve daha derin lezzetler geliştirir.

Taze limon suyu ve otları en son ekleyin, böylece parlak, taze lezzetlerini korur ve limonun çorbayı fazla asitli yapmasını önlersiniz.

Köfteleriniz dağılıyorsa, karışıma bir yemek kaşığı un ekleyerek bağlanmalarına yardımcı olun.

Ekstra lezzet için, eti nohutla birlikte düdüklü tencereye eklemeden önce hafifçe kızartın.