

Glutensiz Sebzeli Köfte

Quinoa, havuç, kabak ve patatesle yapılan nefis glutensiz sebze köftesi. Dışı çıtır, içi yumuşak. Mükemmel sağlıklı akşam yemeği.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1 havuç
- 1 kabak
- 1 patates
- 1 yumurta
- 1 bardak kinoa
- 1 dal maydanoz
- 1 dal dereotu
- 2 bardak sıvı yağ

Yapılışı

1 Sebzeleri hazırlayın

Havuç, kabak ve patatesleri soyun ve 2.5 cm parçalar halinde doğrayın. Büyük bir tencerede tuzlu suyu yüksek ateşte kaynatın.

2 Doğranmış sebzeleri kaynar suya ekleyin ve bıçakla delindiğinde yumuşak olana kadar 12-15 dakika pişirin.

- 3 Sebzeleri süzgeçte tamamen süzün ve 10 dakika soğumaya bırakın. Rendede büyük delikleri kullanarak soğumuş sebzeleri büyük bir kaseye rendeleyin.
- 4 **Karışımı hazırlayın**
Rendelenmiş sebzelere 1 su bardağı pişmiş quinoa ekleyin. 1 dal taze maydanoz ve 1 dal taze dereotuyu ince ince kıyın, kaseye ekleyin.
- 5 1 yumurtayı küçük kasede çırpın, sonra sebze karışımının üzerine dökün. Tuz ve karabiberle tatlandırın.
- 6 Her şeyi ellerinizle sıkıldığında bir arada durana kadar karıştırın. Lezzetlerin kaynaşması için 5 dakika dinlendirin.
- 7 **Köfteleri şekillendirin ve kızartın**
Nemli ellerinizle karışımı her biri yaklaşık 4 cm çapında, ceviz büyüklüğünde 16-20 top halinde şekillendirin.
- 8 Büyük bir tavada 0,5 cm derinliğinde yağı orta-yüksek ateşte 175°C'ye (350°F) gelene kadar ısıtın, ya da karışımdan küçük bir parça atıldığında cızırdayana kadar.
- 9 Köfteleri 6-8 adet gruplar halinde her tarafı altın sarısı ve çıtır olana kadar taraf başına 3-4 dakika kızartın. Servis etmeden önce fazla yağı süzmek için kağıt havluya alın.

Besin Değerleri

271	9g	35g	10g	6g	8g	580mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Yumurtanın zamanından önce pişmesini ve yapışkan karışım oluşmasını önlemek için sebzelerin karıştırmadan önce tamamen soğuduğundan emin olun.

Aşırı nemi gidermek için rendelenmiş sebzeleri kağıt havluyla kurutun, aksi halde köfteler pişirme sırasında dağılılabılır.

Baharat ve bağlanma durumunu kontrol etmek için önce küçük bir köfteyi deneme amaçlı kızartın—karışım gevşekse tuz ayarlayın veya daha fazla quinoa ekleyin.

Köfteleri şekillendirirken ellerinizi hafif nemli tutun, böylece yapışmayı önler ve pürüzsüz, düzgün şekiller elde edersiniz.

Kızartırken tavayı fazla doldurmayın—yağ sıcaklığını korumak ve eşit kızarma sağlamak için küçük gruplar halinde pişirin.

Tutarlı boyut ve eşit pişirme süresi için köfteleri küçük dondurma kaşığı veya kaşıkla porsiyonlayın.

Köfteleri şekillendirdikten sonra pişirmeden önce 2-3 dakika bekletin, böylece tavada şekillerini daha iyi korurlar.