PETITE GOURMETS

AVRUPA

Keto Köfte

Düşük karbonhidratlı keto köfteler marinara sosunda - dana kıyması, badem unu ve taze otlarla yapılan sulu, yumuşak köfteler. Mükemmel rahatlık yemeği!

30 min	1h	1h 30min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 8 ons kıyma
- 8 ons domuz göbeği
- 1 yumurta
- 1 bardak parmesan peyniri
- 1 bardak süt
- 1 bardak badem unu
- 5 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı maydanoz
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 28 ons domates
- 1 bardak mozarella peyniri

Yapılışı

1. **Köfte karışımını hazırlayın**

   Büyük bir kapta 8 oz dana kıyması, 8 oz kuzu kıyması, 1 yumurta, 1 su bardağı galeta unu, 5 diş dövülmüş sarımsak, 2 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz, 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber karıştırın. Yaklaşık 1 dakika, sadece karışana kadar ellerinizle nazikçe karıştırın.

2. Karışımı her biri yaklaşık 2 inç uzun ve 1 inç genişliğinde 16 oval köfte şeklinde şekillendirin. Parchment kağıtlı tabağa yerleştirin ve sertleşmesi için 30 dakika buzdolabında bekletin.

3. **Sos tabanını başlatın**

   Büyük, kalın tabanlı bir tencerede 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. 1 adet doğranmış soğan ekleyin ve ara sıra karıştırarak 5-6 dakika yumuşak ve saydam olana kadar pişirin.

4. Soğanlara 1 yemek kaşığı domates salçası ekleyin ve sürekli karıştırarak 2 dakika salça koyulaşana ve kokulu olana kadar pişirin.

5. 28 oz ezilmiş domates ve 1 su bardağı et suyunu dökün. Kaynamaya getirin, sonra ateşi kısın ve sos hafifçe koyulaşana kadar 15 dakika kaynatın.

6 **Köfteleri kavurun**

Büyük bir tavada kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta-yüksek ateşte ısıtın. Soğutulmuş köfteleri ekleyin ve her tarafı altın kahve olana kadar her yüzü 3-4 dakika pişirin.

7 **Simmer together**

Kavrulmuş köfteleri kaynayan domates sosuna aktarın. Kapağı kapatın ve iç sıcaklık 160°F (71°C)'ye ulaşana kadar köfteleri yarı yolda bir kez çevirerek kısık ateşte 25-30 dakika kaynatın.

8 Sosu tadın ve gerektiğinde tuz ve karabiberle baharatı ayarlayın. Lezzetlerin karışması için servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

464	46g	8g	21g	3g	6g	1,180mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Et karışımını fazla karıştırmayın - sert, yoğun köftelerden kaçınmak için malzemeleri sadece eşit dağılana kadar karıştırın.

Köfteleri yuvarlarken ellerinizi hafifçe ıslatın, karışımın avuçlarınıza yapışmasını önler.

Eşit pişirme için köfteleri aynı boyutta yapın - tutarlılık için küçük dondurma kaşığı veya ölçü kaşığı kullanın.

Şekillendirilmiş köfteleri pişirmeden önce 20 dakika buzdolabında bekletin, şekillerini korumasına ve dağılmasına yardımcı olur.

Köfteleri tavayi doldurmadan gruplar halinde kavurun - bu düzgün kahverengileşme sağlar ve buharlaşmasını önler.

Lezzetleri yoğunlaştırmak ve doğru kıvamı elde etmek için sosu açık olarak kaynatın.

Önceden rendelenmiş peynire kıyasla daha iyi erime ve üstün lezzet için taze rendelenmiş Parmesan ve mozzarella kullanın.

Servis etmeden önce bitmiş yemeği 5 dakika dinlendirin, lezzetlerin karışmasını sağlayın ve peynirin çok sıcak olmasını önleyin.