

İç Anadolu Esintili Sebzeli Göce Köftesi

Toplam 40 dk Hazırlama 25 dk · Pişirme 15 dk 4 kişilik Orta ~204 kcal Açılış 1 bar 5/10

Göce, aşurelik buğday olarak da bilinen kabuğu çıkarılarak buğday ve İç Anadolu'nun tahıl mutfağında yaygın yer tutar. Bu köfte, sebzelerin nemiyile göceyi bağlayıp tavada altın rengine getirir. Etsiz, doyurucu bir ev köftesi.

Malzemeler

- 1 su bardağı Göce
- 1 adet Havuç
- 1 adet Kabak
- 1 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı Un
- 1 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 0.5 çay kaşığı Kimyon
- 1 çay kaşığı Kuru nane
- 1 yemek kaşığı Biber salçası

Yapılış

- Göceyi 1 su bardağı sıcak suda 15 dakika bekletip süzün.
- Havuç ve kabağı rendeleyin, soğan çok ince doğrayıp rendede suyunu iyice sıkın.
- Geniş kâsede göce, sebzeler, un, biber salçası, tuz, karabiber, kimyon ve kuru naneyi 5 dakika sıkıca yoğurun.
- Karşılıklı 10 dakika dinlendirin; göce sebze suyunu çekip karşılıklı toparlansın.
- Ceviz büyüklüğünde köfteler şekillendirip avuç içinde hafifçe yassılaştırın.
- Geniş tavada zeytinyağına köfteleri orta ateşte her yüzü 4-5 dakika altın renge dönene kadar pişirin; sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Rendelenen kabak ve havucun suyunu iyice sıkarak köftenin dağılmamasını önler. Karşılıklı gevşek kalırsa 1 yemek kaşığı un daha ekleyin.

SERVİS ÖNERİSİ

Sarımsaklı yoğurt ve tereyağında pul biber sosuyla servis edin.

Alerjenler

Gluten

Kuruyemiř