



Refika'nın Mutfacı

YAZI
DİZİSİ **4**

HER ŞEYDEN KÖFTE YAPMAK

Köfteyi kırmızı et yerine başka bir şeyden yapma fikri, aklıma lise yıllarında geldi. İlk denediğim palamut köfteleri başarılı olunca, baklagiller, mantar ve bir sürü yeşillikten köfte yapılabilceğini gördüm

Ben çocukken bir deri bir kemikmişim. Sadece peynir, yoğurt, süt, sigara böreği, köfte, patates ve pilav yemişim. Bu halim karşısında, beni büyüten Zerrine Tezce'nin, (kendi tabiriyle) 'gücü üzülmüş' ve aç kalmayayım diye beni gizli gizli sevdiğim yemeklerle beslemiş. Kısacası, köfteyle olan aşkım küçük yaşlara dayanıyor. Köfte ve köftenin her cinsi benim için makbul. Köfteyi kırmızı et yerine başka bir şeyden yapma fikri ise aklıma ilk olarak 14-15 yaşlarında geldi. 'Az et, az kolesterol' tavrını benimseyen anne ve babama, köfte keyfini sürdürebilecekleri bir sürpriz yapmak istedim. Sürprizin adı 'tavuktan köfte' idi. Palamudun kilosunu 1.5 liraya düştüğünde, "Palamuttan köfte olur mu?" diye bir deneme yaptım. Palamut köfteleri de başarılı olunca, baklagiller, mantar ve bir sürü yeşillikten köfte yapar oldum.



İYİ KIYMA NASIL ANLAŞILIR?

Sakın etini görmeden, çekilmiş kıyma almayın. Tavuk, kemik ve sinir parçaları içerebilir. En lezzetli kıyma kaburga döşünden çıkarılır. Yağ arttıkça lezzeti artar. En beğenilen kıyma, yarı yarıya koyun-dana etinden oluşur. Köfte için iki kere çekilmelidir. Kebap için ise eti zırhla (büyük bir tür bıçak) çekmek gerekir.

ETSİZ KÖFTE İÇİN TÜYOLAR

- 1- Kimyon köfteye et hissi ve tadı katar.
- 2- Domates ve biber salçaları kıymayı bir arada tutar. Renk ve tadını ete yaklaştırır.
- 3- Kıvamı tutturmak için en iyi silah; yumurta ve galeta unu (ya da ekmek içi) birleşimi. Sulu olursa galeta unu, kuru ve az yapışkan olursa yumurta eklemek iyi bir çözüm. Çok sulu ise 1 kaşık un da bu işlemin etkinliğini artıracaktır.
- 4- Köfteyi yoğurduktan sonra, kıvamını anlamak için 10 dakika dinlendirin.
- 5- İsteddiğiniz yeşillik koyun. Kendinizi maydanozla sınırlamayın. Dereotu, kişniş ve fesleğen lezzet katar.



DİL PEYNİRİ VE FISTIK SAKLI KÖFTELER

1 kilo Kıyma, 3 adet Soğan, 1/2 ekmek içi (Veya galeta unu, 4 kaşık), 2 yumurta, 1/2 bağ Maydanoz, 2 tatlı kaşığı kimyon, karabiber, 2 tatlı kaşığı köfte baharı, 2 çorba kaşığı Antep fıstığı, 2 parça dil peyniri.

Kıymayı çukur bir kaba koyun ve yumurtaları, doğradığınız soğanları ve baharatları ekleyip karıştırın. Maydanozu ve parçaları halinde dövdüğünüz Antep fıstığını ekleyin. Sonra ekmek içini (veya galeta ununu) katın. Elinizle top yaptığınızda yapışmayacak ya da kuru kalıp parçalanmayacak bir kıvamı tutturmanız gerek. Kıvamı tutturunca, kıymanızı elinizde açın ve tam ortasına, kenarları iki, yüksekliği de bir cm. olan parçalar halinde kestiginiz dil peynirlerini koyun. Sonra katlayıp normal köfte görünümüne kavuşturun. Izgarada veya tavada kızartabilirsiniz (Tavanın yapışmasını engelleyecek kadar yağ yeterli olacaktır). Kızarıp kızarmaz hemen yemelisiniz ki içindeki dil peynirinin tadına tam anlamıyla varabilin.

YARIN: BALIK HAKKINDA İPUÇLARI

TEMEL MANTIK ŞU

Et, balık, tavuk, mantar, pazı ya da ıspanak gibi istediğiniz malzemeyi mutfak robotuna atıp kıyma haline getiriyorsunuz. Sonra kıymayı bir kaba alıp içine yağ, ince kıyılmış soğan (1 adet), yumurta (1 adet), sarımsak ve galeta unu (2 çorba kaşığı) veya ekmek içi (yarım) ekliyorsunuz. Sonra köfte baharı, karabiber, kimyon ve tuz katıp yoğuruyorsunuz.