



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHÇIVAN KÖFTESİ

1/2 kilo kıyma
1 yumurta sarısı
1,5 kilo sebze (mevsimlik sebzelerden, karışık)
1/2 çay kaşığı kırmızı biber
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Önce sebzeleri ayıklayıp, küçük küçük doğrayın. Bunların mümkün olduğu kadar küçük olmasına dikkat edin. Sonra bir başka yerde kıymayı, yumurta sarısı, karabiber, kırmızı biber ve tuzla yoğurup 4 adet büyük, iri köfte hazırlayın.

Daha sonra, sebzeleri bir tencereye koyup kısa süre haşlayın. Öte yandan köfteleri de kızartın ve sebzelerle, köfteleri birlikte servis yapın.