



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FREKADO (ENDONEZYA)

<https://www.lezzetsirri.com>

Karışık Sebze Köftesi

1 baş soğan
1 su bardağı mısır
15 adet yeşil fasulye
2 havuç
2 su bardağı buğday unu
2 yumurta
2 su bardağı su
2 tatlı kaşığı beyaz biber
sıvıyağ
tuz

Fasulyeleri temizleyip, enine olarak ufak ufak doğrayın. Havuçların kabuklarını soyun ve rendenin iri kısmıyla rendeleyin. Hepsini sıcak suda 5 dakika haşlayın. Dondurulmuş mısırları biraz dışarıda bırakın, açılınca fasulyelerin ve havuçların üstüne ekleyin. (Konserve mısır da kullanabilirsiniz.) Bir parça daha kaynatıp, suyunu süzün ve soğumaya bırakın. Soğanı temizleyip kıyın. Kaynayıp süzölmüş sebzelerin üzerine koyun. Yumurtaları içine kırın. Beyaz biberi, tuzu ve buğday ununun 1 bardağını ilave ederek hep birlikte karıştırın. Sebzeler ve un iyice karışınca içine kalan unu ve suyu ilave ederek tekrar karıştırın. Karışımınız hazır olunca çok koyu ama biraz akıcı olmalıdır. Daha sonra derin küçük kepeçlerin içine bu karışımdan biraz koyun. Arasına tekrar sebze karışımı ekleyin ve kızgın yağa daldırarak kepeçenin içinde pişirin. Pişme sırasında kepeçenin üst kısmının yağın içinde olmasına dikkat edin. Kızaran sebze köftelerim kepeçeden çıkarın ve işleme, karışımınız bitinceye kadar devam edin. Sebze köftelerinizi sıcak sıcak bol yeşil bir salata ile servis yapın.

Not: Dilerseniz bu elde ettiğiniz karışımı yapışmaz bir kek kabını yağlayıp karışımı içine boşaltın ve 30 dakika kadar kızgın fırında pişirin. Pişmesini bir bıçakla kontrol edip (hafif yumuşak olmalı) çıkarın. Biraz soğuyunca kek kabından çıkararak dilim dilim keserek servis yapın.