



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYE KÖFTESİ

<https://www.bim.com.tr>

- 1 paket Mutfağım Dondurulmuş Bezelye
- 2 çorba kaşığı Dost süzme yoğurt
- 1 adet Bili Bili yumurta
- 4 çorba kaşığı galeta unu
- 1 çay kaşığı köri
- 1 çay kaşığı Rafine sofrata tuz
- 1 çay kaşığı Destan karabiber
- 3 dal Dereotu
- 4 çorba kaşığı Sole ayçiçek yağı

Dondurulmuş bezelyeden 1 avuç kadar bezelyeyi ayırın.

Mutfak robotunun haznesine kalan dondurulmuş bezelye ve 3 dal dereotunu ekleyin ve bezelyeler hafif parçalanana kadar yaklaşık 3-4 dakika kadar parçalayın.

Bir kâsenin içine parçalanmış bezelyeleri, 1 adet yumurta, 4 çorba kaşığı galeta unu, 1 çay kaşığı köri, 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karabiber ve 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı ekleyin. Karışımı köfte kıvamına gelene kadar yoğurun. Arada parçalanmamış bölümlerin olması piştiğinde güzel bir doku verecektir.

Hazırlanan harça köfte şekli vererek bölümlere ayırın.

Tavayı ocağa alın ve çok az miktarda ayçiçek yağı ekleyin. Bezelye köftelerini tavaya ekleyip önlü arkalı kızartın. Kalan 1 avuç bezelyeyi ekleyip bir tur çevirin.

Servis tabağına bezelye köftelerini yerleştirin. Küçük bir kâseye 2 çorba kaşığı süzme yoğurt ekleyin ve üzerine kavranmış bezelyeleri ekleyin. Lezzetli ve fit bezelye köfteleriniz hazır.

