



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYE SOTELİ KÖFTE

500 gr. kıyma
1 adet soğan
3 diş sarımsak
3 çorba kaşığı galeta unu
4'er dal maydanoz ve dereotu
Tuz, karabiber, kekik Sote için:
500 gr. bezelye
1 çorba kaşığı tereyağı
2 adet kırmızı közlenmiş biber
1/2 demet taze nane
Tuz

Bezelyeleri az suda haşlayın, üzerine soğuk su koyup süzün. Tereyağını eritin, bezelyeleri ekleyip kavurun. Doğranmış taze nane ve kırmızı biberi ekleyip karıştırın. Kıyma, rendelenmiş soğan, dövülmüş sarımsak, galeta unu, kıyılmış maydanoz ile dereotu ve baharatları yoğurup dilediğiniz büyüklükte köfteler yapıp kızartın. Bezelyeyle birlikte servis yapın.

