



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BEZELYELİ ROSTO KÖFTE

Yarım kg köftelik kıyma
1 adet rendelenmiş kuru soğan
1 çay bardağı galeta unu
1 diş ezilmiş sarımsak
10-15 dal kıyılmış maydanoz
1 su bardağı konserve bezelye
1 tatlı kaşığı salça
1 tatlı kaşığı kimyon
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Bezelye hariç bütün malzeme biraraya getirilir, 5-6 dakika yoğrulur. Sonra bezelye katılır, homojen dağılacak şekilde, ezmeden yoğrulur. Köfte harcı alüminyum folyonun üzerine konur ve rulo şekil verilerek sarılır. Bir fırın kabına konur, önceden ısıtılmış 190 derece fırında 35-40 dakika pişirilir. Fırından çıktıktan 10 dakika sonra folyodan çıkarılır, 1 parmak eninde dilimlenir.

[ML® Bezelyeli Ay Gölgesi için tıklayın](#)