



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BROKOLİ KARNABAHAH KÖFTESİ

500 gr. brokoli ve karnabahar

1 adet soğan

3 yemek kaşığı un

3 adet yumurta

1 demet dereotu

1 parça beyaz peynir

Tuz

Karabiber

Kızartmak için:

Ayçiçek yağı

Brokolileri ve karnabaharları haşlayıp çatalla eziyoruz. İçine rendelenmiş soğan, kıyılmış dereotu, peynir, üç yumurta, un, tuz, karabiber ekleyip iyice karıştırarak mücver kıvamına getiriyoruz. Bir tavada ayçiçek yağını kızdırıyoruz. Harcı kaşıkla tavaya döküp arkalı önlü kızartıyoruz.

---