



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ KÖFTELİ HAMBURGER

1 su bardağı su
40 gr kuskus
Bir dal brokoli (saplarından ayrılmış olacak)
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı öğütülmüş kimyon
1 yemek kaşığı tahin
60 gr taze soğan(ince doğranmış olmalı)
1,5 su bardağı nohut
2 adet kırmızı soğan
60 gr galeta unu

İlk olarak bir tencereye su ile beraber nohutları koyun. Nohutlar kaynadıktan sonra ateşten çekerek 10 dk dinlendirmeye bırakın. (iyice suyunu çekmesi gerekir.)

Daha sonra fırını 200 derecede ısınmaya bırakın.

Nohut'unuzu bekletirken brokoliyi Ocakta 5 dk boyunca pişirin. Zeytinyağını tencerede hafif bir şekilde ısıtın. Üzerine yeşil ve kırmızı soğanları ekleyin. Ateşten aldıktan sonra kimyonu da ekleyip iyice karıştırın. Robotun içerisine soğan karışımını, kuskusu ve haşladığınız brokoli ve nohutu ekleyip iyice öğütün.

