



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ KÖFTESİ

1 adet brokoli
1 adet yumurta
1 yemek kaşığı tam buğday unu
150 gram lor peyniri
Tuz
Kekik

Brokolileri çiçeklerine ayırıp kaynamış suda 5 dakika kadar haşlayın. Brokoliler haşlanırken peynir ve yumurtayı blender'da iyice çırpın. Haşlanan brokoli çiçeklerini süzdükten sonra havlu kağıt yardımıyla kurulayın. Brokolileri peynirli harca ekleyip un ve dilediğiniz baharatlarla blender'dan geçirin. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine kaşıkla azar azar karışımdan koyup 200 derece önceden ısıtılmış fırında üzeri ve altı kızarana kadar pişirip servis edebilirsiniz.

