



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ KÖFTE

Fatih Belediyesi

- 250 gram brokoli
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı karabuğday unu
- 2 yumurta
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı lor peyniri (arzuya göre beyaz peynir ya da kaşar peyniri)
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Derin bir kâsenin içine yumurtaları kırarak iyice çırpın. Önce brokoliyi ardından soğanı havucu ve sarımsağı robottan geçirin. Robottan geçirdiğiniz tüm malzemeyi yumurtayla karıştırın. Bu karışıma lor peyniri, karabuğday unu, tuz, karabiber, zeytinyağını ekleyin ve iyice karıştırın. Sonra köfte boyutunda yassı bir şekil vererek yağlı kâğıda dizin. 180 derece fırında 25 dakika pişirin. Dilerseniz yanında yoğurt ile tüketebilirsiniz.

