



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ KÖFTESİ

Sıcak su 2 litre
Brokoli 400 gram
Sıcak su 3 su bardağı
Kinoa 1 su bardağı
Sarımsak 2 diş
Kuru soğan 1 adet
Maydanoz 1/2 demet
İrmik 2 yemek kaşığı
Un 3 yemek kaşığı
Yumurta 1 adet
Tuz 1,5 çay kaşığı
Kekik 1/2 çay kaşığı
Pulbiber 1 çay kaşığı
Kimyon 1/2 çay kaşığı
Karabiber 1/2 çay kaşığı
Sıvı yağ kızartmak için; 1,5 su bardağı

İlk olarak bir tencerenin içerisine sıcak suyu ve brokolileri ekleyip haşlayın.

Ardından brokolileri süzün.

Başka bir tencereye de sıcak suyu ve kinoa ekleyip 6 dakika kadar pişirip süzün.

Ardından brokoli, kuru soğan, ve sarımsakları blenderdan geçirip bir yoğurma kabına alın.

Daha sonra içerisine sırasıyla ince ince doğranmış olan maydanozları, baharatları ev diğer malzemeleri ekleyip mücver kıvamında bir hamur elde edin.

Kızartma tavasına sıvı yağı ekleyerek hazırladığınız brokoli köftelerini içerisine kaşıkla döküp pişirin.

Ardından fazla yağlarının süzülmesi için havlu kağıt serili bir tabağa ekleyip daha sonra servis tabağına alıp servis edebilirsiniz.

