



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## BROKOLİLİ SULU KÖFTE

Yarım kg kıyma  
1 adet rendelenmiş soğan  
1 çay bardağı galeta unu  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı tuz  
Sos için:  
350 gr brokoli  
1 çorba kaşığı salça  
3 çorba kaşığı sıvıyağ  
3 su bardağı su  
1 çay kaşığı tuz

Köfte malzemesi yoğrulur, fındıktan biraz büyük köfteler yapılır. Izgarada pişirilir. Brokoli parçalara ayrılır, buharda pişirilir. Tencereye yağ ve salça konur, birkaç dakika çevrilir. Üzerine sıcak su ve tuz katılır. Köfte ve brokoli eklenir, bir taşım pişirilir.

[ML® Brokolili Köfte için tıklayın](#)