



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

BUĞDAY KÖFTESİ

1 1/4 su
1 Bardak yulaf ezmesi
1/2 Bardak Soya unu
2 corba kasigi salca
1 corba kasigi yag
1 Demet maydanoz
1 cay kasigi kekik
1/2 Bardak galeta unu
Kirmizi toz biber,tuz

Yulaf ezmesi kaynar suyun içinde birkaç dakika pişirilir. Ateşten alınarak içine yağ ile biraz soğuk sütle karıştırılarak hazırlanmış soya unu katılır. Sonra galeta unu haricindeki diğer malzemeler ilave edilir. Hamur haline getirilip aynı köfte gibi şekillendirilen malzeme galeta ununa batırılarak kızartılır.

[ML® Sosyete Köftesi için tıklayın](#)



Fotoğraf "vildan keleş" tarafından gönderildi. 29.02.2016