



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CIZBIZ KÖFTE VE YAZ SEBZELERİ

Pınar İllaki Cızbiz Köfte

1 Adet Patlıcan

6 Adet Baby Patates

2 Adet Yeşil Biber

1 Adet Yeşil Kabak

Tuz

Karabiber

Kırmızı Toz Biber

1 Kaşık Mısır Unu

Sebzeleri iri küpler halinde doğrayın.

Zeytinyağı, toz biber Mısır unu ve tuz ile harmanlayıp Airfryer'a yerleştirin. 180 derece de 15 dakika pişirin.

Sebzelerden sonra köfteleri de ekleyip 180 derecede 7 dakika pişirin.

