



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES SOSLU KÖFTELİ SEBZE KIZARTMASI

Patlıcan, kabak, çarliston

Köftesi için:

500 gram kıyma

1 soğan

Tuz, karabiber, kekik, pul biber

Sosu için:

4 domates

1 çorba kaşığı tereyağı

3 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı şeker

1 tatlı kaşığı biber salçası

Öncelikle köftesini yapmanızı tavsiye ederim, çünkü yoğrulduktan sonra bir miktar bekletilen köftenin lezzeti artıyor. Kıyma ve soğanı baharatla yoğurun. Bu tarifte ekme koymadan hazırlıyoruz köfte harcını.

Şekillendirdiğiniz köfteleri kızartın. Bu arada domatesi rendeleyip salça ve sarımsakla birlikte pişirin.

Patlıcanları, kabakları ve biberleri irice doğrayıp yağda kızartın. Servis tabağına alıp üzerine sosun bir kısmını koyun, köfteleri dizin, kalan sosu gezdirin.