



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET VE SEBZE KÖFTESİ

Çocuklar için Yemek Pişirmek
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Yağsız kıyma
Patates
Havuç
Kahverengi soğan
Dolmalık biber
Dolmalık kabak
Galeta unu
Yumurta
Zeytinyağı

Soğanı, kabuklarını soyup rendeleyin.

Patatesleri, havucu ve dolmalık kabağı yıkayıp rendeleyin.

Dolmalık biberi ince ince doğrayın.

Kıymayı, galeta ununu ve sebzeleri bir çanağa koyun, yumurtayı ekleyip iyice karıştırın.

Bu karışımdan küçük toplar halinde köfteler yapın.

Teflon tavayı kızdırın, hafifçe yağlayın ve köfteleri, tavaya koyup spatula ile hafifçe yassılaştırıp azar azar kızartın.

Her iki tarafını 4-5 dakika kadar, hafifçe kahverengileşene ve içi pişene kadar kızartın.

Pide ve salata ile servis yapın.