



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETİ LİFALİF İLE YULAF LI SEBZE KÖFTESİ

1,5 su bardağı Eti Lifalif Yulaf Ezmesi
2 su bardağı haşlanmış nohut
Yarım kırmızı soğan
Yarım kapy a biber
2 avuç brokoli
2 avuç bezelye
5 dal fesleğ en
2 dal taze soğan
4 dal taze kekik
2 diş sarımsak
1 yumurta
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Servis ederken,
4 çorba kaşığı yoğurt
10 yaprak marul
8 dal roka
2 dal taze soğan
1 çorba kaşığı limon suyu
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
Pul biber

Geniş bir tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağı koyup ocağın altını açın. Üzerine piyaz için doğradığınız yarım soğanı koyup kavurmaya başlayın. Yarım kapy a biberi halka halka doğrayıp soğanların üzerine ekleyin. 2 avuç brokoliyi de ufak ufak doğrayıp tavaya ekleyin ve 3 dakika yüksek ateşte kavurun. Mutfak robotuna 2 su bardağı haşlanmış nohudu, 1,5 su bardağı Eti Lifalif Yulaf Ezmesini, 2 diş sarımsağı, 1 yumurtayı, 2 çorba kaşığı zeytinyağını koyun. Kabaca birkaç tur çekin. Kavurduğunuz sebzeleri, 2 avuç bezelyeyi, 5 dal fesleğ eni, 4 dal taze kekiğı, 8 dal taze soğanı, 1 çay kaşığı kimyonu, 1 çay kaşığı pul biberini, 1 çay kaşığı tuzu ve 1 çay kaşığı karabiberi ekleyip tüm malzemeler özleşene kadar tekrar çekin. Ardından karışım dan ceviz büyüklüğünde toplar alarak, pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine yerleştirin. Köfteleri alırken elinizi biraz ıslatırsanız yapışmayacaklar ve çok daha kolay şekil vereceksiniz. Dilerseniz bir kaseye Eti Lifalif Yulaf Ezmesi doldurup köfteleri yulafa da bulayabilirsiniz. 180 derecede altlı üstlü çalışan fırında 20-25 dakika pişirin. Bu sırada büyük bir tabağ a 10 yaprak marulu ve 8 dal rokayı kabaca doğrayıp koyun. Üzerine 1 çorba kaşığı limon suyu, 2 çorba kaşığı zeytinyağı ve yarımş ar çay kaşığı tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Piş en köfteleri tabağ a dizip üzerine 4 çorba kaşığı yoğurdu gelişigüzel dökün. Son olarak 2 dal taze soğanı ince ince kıyıp pul biberle birlikte serpince çok doyurucu ve efsane lezzetli sebzeli köfteleriniz hazır.



© lezzetler.com tarif no:167060 • adı:Eti Lifalif ile Yulafli Sebze Köftesi • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:05.04.2025 - 08:46