



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETSİZ SEBZE KÖFTESİ

Malzemeler:

2 adet haşlanmış patates
2 adet haşlanmış havuç
1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
8-10 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı tuz
Kızartmak için:
1 çay bardağı sıvı yağ

Hazırlanışı:

Haşlanmış kuru Fasulye, havuç ve patates robottan geçirilerek hamur haline getirilir. Malzeme yoğurma kabına aktarılır. Üzerine ince kıyılmış maydanoz ve baharatlar eklenir, iyice yoğrulur. Eller ıslatılır, köfte harcından parçalar alınır, arzu edilen şekil verilir. Teflon tavada iki yüzü kızartılır. Marul yaprakları eşliğinde servise sunulur.