



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GLUTENSİZ SEBZELİ KÖFTE

1 su bardağı kinoa
2 su bardağı sebze suyu
1 adet yumurta
2 adet haşlanmış küçük boy patates
1 adet kabak
1 adet havuç
2 dal taze soğan
¼ demet maydanoz
¼ demet dereotu
Tuz ve karabiber

Kinoayı bol suda yıkayın ve daha önce hazırlayıp dondurduğunuz sebze suyunda suyunu çekene kadar haşlayın. Kabuklarını soyduğunuz havuç ve kabağı rendeleyin, tazde soğanı minik minik doğrayın. Dereotu ve maydanozu ince ince kıyın. Kinoayı soğuması için derin bir kaseye alın. Üzerine rendelenmiş sebzeleri, doğradığınız yeşillikleri ve yumurtayı ekleyin. Tuz ve karabiberini ilave edip tüm malzemeleri iyice karıştırın. Yapışmaz tavada bir miktar zeytinyağını kızdırın. Köfte harcından yemek kaşığı ile ölçerek tavaya alın. Köfteleri hafif bastırarak yassıltın ve iki tarafını da kızartın. Sebze kinoalı köftelerinizi mevsim yeşillikleri ile servis yapabilirsiniz.