



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI ET KÖFTESİ

250 gr kıyma
1 adet kabak
1 adet kuru soğan
1 ay bardağı galeta unu
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Kabak soyulur, rendelenir. Suyu sıkılarak bir kenara konur. Rendelenmiş soğan, galeta unu, tuz, karabiber, kimyon ve kıyma 2-3 dakika yoğrulur. Üzerine kabak katılır, biraz daha yoğrulur. Sonra cevizden küçük parçalar alınır, parmak şekli verilir. Yağlanmış tepsiye dizilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.

[ML© Kabaklı Köfte için tıklayın](#)