



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI KÖFTE

- 1 kabak
- 1 küçük soğan
- 1 yumurta
- Çeyrek demet maydanoz
- 3 kaşık zeytinyağı
- 350 gram dana kıyma
- 1 diş sarımsak
- 4 kaşık galeta unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı toz biber
- Pişirmek için
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Kabakları rendeledikten sonra suyunu süzerek iyice kuru bir hale getirin. Soğanları da rendeleyin ve aynı şekilde suyunu sıkın. Sarımsakları soyun ve iyice ezin.

Başka bir kapta kıymanın üzerine yumurtayı kırın ve kalan malzemeleri de içine koyup iyice yoğurun. Bu harcı buzdolabında 20 dakika kadar bekletin. Beklettiğiniz harçtan avuç içi kadar parçalar koparıp küçük köfteler yapın.

Tavadaki zeytinyağını hafifçe kızdırdıktan sonra bu köfteleri kızartın. Renkleri altın sarısı gibi olunca tavadan alın ve süzdürdükten sonra servis edin.

