



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAY MÜCVERİ

1 su bardağı haşlanmış karabuğday
1 adet yumurta
1 su bardağı karabuğday ekmeği içi (toz haline getirilmiş)
Yarım su bardağı rendelenip pişirilmiş havuç
Tuz
Karabiber
Pişirmek için:
1 adet çirpılmış yumurta
1 kase karabuğday unu
1 kase ekmek kırıntısı
Galeta unu

Bütün köfte malzemesini yoğuruyoruz. Köfte şeklini verip önce una, sonra çirpılmış yumurtaya, ardından ekmek kırıntısına buluyoruz. Yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine alıp kızarana kadar, önceden ısıtılmış fırında pişiriyoruz.

