



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAY VE SEBZELİ KROKET

<https://www.elele.com.tr>

- 1 bardak karabuğday
- 2 bardak su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 dilim kereviz sapı
- 10 adet çekirdeği çıkarılmış yeşil zeytin
- 1 yemek kaşığı tahini paste (isteğe bağlı)
- 2 yemek kaşığı doğranmış taze fesleğen veya taze maydanoz
- Tuz ve biber

Suyu bir tencerede kaynatın. Karabuğday ve tuz ekleyin. Isıyı orta dereceye düşürün. Kısık ateşte 20 dakika suyu çekilene kadar pişirin. Tavanın kapağını kaldırın ve karabuğdayları soğutun. 1 çay kaşığı zeytinyağını tencerede ısıtın. Soğan, sarımsak ve bir tutam tuzu 3 dakika tencerede çevirin. Havuçları ve kerevizi ekleyip birkaç dakika daha pişirmeye devam edin. Sebzeler, zeytin, kurutulmuş otlar ve taze otları karabuğdaya ekleyin. Hamur kıvamına getirene kadar elinizle karıştırın. Lezzet vermek için tuz ve biber ekleyin. Küçük miktarlar alarak ellerinizle kroket şeklini verin. Kalan yağ bir tencerede ısıtıp kroketleri 3 dakika boyunca her tarafı altın-kahve rengine dönene kadar pişirin.

