



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ BEZELYE

2 adet havuç
3 adet patates
1 kase bezelye
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
4 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz
Köftesi İçin:
250 gram kıyma
1,5 yemek kaşığı galeta unu
1 adet kuru soğan
1 diş sarımsak
Karabiber
Kimyon
Pul biber
Tuz

Öncelikle köftemizi hazırlayalım.
Bütün malzemeyi ekleyip yoğuralım.
Misket büyüklüğünde parçalar koparıp, yuvarlayalım.
Patatesin ve havucun kabuklarını soyup yıkayalım.
Küp şeklinde doğrayalım.
Yemeği yapacağımız tencereye sıvı yağı ilave edelim.
Havucu ve patatesi ekleyelim.
1-2 dakika kavuralım.
Doğranmış sarımsağı salçayı ekleyip, biraz daha kavuralım.
Köfteleri ekleyelim.
Fakat köfteleri ezmeden biraz daha kavuralım.
Daha sonra bezelyeleri ekleyelim.
Üzerine geçecek kadar sıcak su ve tuz katalım.
Kaynadıktan sonra kısık ateşte pişirelim.



