



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ KIZARTMA

200 gram kuzu kıyma
200 gram dana kıyma
2 dilim bayat ekmek içi
1 adet patlıcan
2 adet patates
1 adet kabak
Yarım demet maydanoz
2 yumurta
1 adet soğan
8 adet dolmalık yeşilbiber
Tuz, karabiber
Kızartmak için sıvı yağ

Öncelikle kabak, patates, patlıcan ve biberleri kızartıp bir tabağa alın. Köfteyi hazırlamak için kıyma, rendelenmiş soğan, ekmek içi, yumurta, kıyılmış maydanoz ve baharatları karıştırın, köfteyi yapıp şekil verin. Yağda kızartıp kızaran sebzelerle ikram edin. İsterseniz üzerine domates sosu da yapın.

