



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY SEBZELİ KÖFTE

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

- 1 tepelme yemek kaşığı kuzu /dana kıyma
- 1 tepelme yemek kaşığı rendelenmiş kabak
- 1 tepelme yemek kaşığı rendelenmiş havuç
- 1 yemek kaşığı su
- 1/2 çay kaşığı kereviz tozu
- Çay kaşığı ucuyla sarımsak tozu
- 1 yemek kaşığı çekilmiş bebek ekmeği ya da bayat ekmek

Tüm malzemeyi yoğurun, küçük küçük toplar yapın, buharda 20-25 dk pişirin.

