



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KOLAY SEBZELİ PİKNİK KÖFTESİ

500 gr. Dana kıyma
100 gr. Patlıcan
100 gr. Dolmalık kabak
200 gr. Patates
200 gr. Domates
1 çay kaşığı Karabiber
1 çay kaşığı Yenibahar
1 demet Maydanoz
500 gr. Sıvıyağ
1 çeyrek bayat ekmek
1 ad. Yumurta
1 ad. Soğan (rende)
Tuz

Kıymanın içine ıslatılmış ekmek sıkılarak, rende soğan konur. Diğer baharat, tuz, yumurta, kıyım maydanoz ilave edilip, yoğrulur. Ufak, ufak köfte hazırlanır. Köfteler tepsiye dizilip, 200 C. Fırında pişirilip, yağsız bir şekilde maşa tepside çıkarılıp, bekletilir. Patlıcanlar az siyahı kalacak şekilde soyulur, kabaklar tırtilli soyulur. Bu sebzelerle birlikte, patates, domates ve biberler kuşbaşı doğranıp, yağda kızartılıp, süzdürülür. Derin bir kaba bir bir kat kızarmış sebzeler, üstüne köfteler konup, folyo kağıdı ile kapatılarak yarım saat fırında pişirilir.