



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FASULYE KÖFTESİ

2 bardak haşlanmış kuru fasulye ya da barbunya
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 yumurta
1/2 (yarım) su bardağı galeta
1/2 (yarım) demet maydanoz
Pul biber
Karabiber
Kimyon
Tuz

Haşlanmış fasulyeyi, soğanı ve sarımsağı robotta çekiyoruz. Maydanozları ince doğruyoruz. Tüm malzemeleri yoğuruyoruz. Yani normal köfte yapar gibi hazırlıyoruz. Tek fark kıyma yerine fasulye kullanıyoruz. Şekil verip kızgın yağda kızartıyoruz.

