



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LOR KÖFTESİ

1,5 su bardağı lor peyniri
1 adet yumurta
5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy kabak
10 dal ince doğranmış maydanoz
1 diş rendelenmiş sarımsak
1 ay kaşığı karabiber
1 ay kaşığı pul biber
1 ay kaşığı tuz
1 ay bardağı haşlanmış nohut
1 ay bardağı tam buğday unu

Nohutları önceden haşlayın.
Kabakları rendeleyip sularını sıkın.
Haşladığınız nohutları robottan geçirin.
Tüm malzemeleri bir kaba alıp güzelce yoğurun.
Bir streç filmle üzerini kapatıp buzdolabında 20 dakika kadar dinlendirin.
Fırın tepsisine yağlı kağıt serin.
ıkarıp top top şekillendirdiğiniz malzemeyi tepsiye dizin.
Fırını 180 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın.
Tepsiyi fırına verip 20 dakika kadar pişirin.
Ardından oda sıcaklığında soğutup servis edin.

