



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI FASULYELİ VEGAN KÖFTE

400 g haşlanmış fasulye
125 g mantar
1 adet soğan
4 yemek kaşığı galeta unu
1 küçük demet maydanoz
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı biberiye
2 yemek kaşığı soya sosu
1 çay kaşığı muskat rendesi
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Sos:
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı salça
1/2 çay bardağı su
Karabiber
Kekik
Tuz

Mantarları bıçak yardımıyla ya da robottan küçük parçalar olana kadar çekin. Derin bir kaseye mantarları, fasulyeleri, doğranmış soğan, galeta unu, kıyılmış maydanoz, sarımsak, biberiye, soya sosu ve baharatları alın. Karışımınızı çatal yardımıyla iyice ezin. Harç haline geldikten sonra karışımınızdan top köfteler yapın. Köfteleri tavada güzelce pişirin. Bir soslukta zeytinyağı, salça, su ve baharatları karıştırarak sos elde edin. Köfteleri servis tabağınıza aldıktan sonra üzerinde sos gezdirip maydanoz ile süsleyebilirsiniz.

