



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PIRASA KÖFTESİ

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

2 adet pırasa
2-3 ufak çiçek karnabahar
1 tatlı kaşığı kinoa unu
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
40 gr dil peyniri

Karnabaharı kaynayan suda 3 dk haşlayın.
Pırasa, karnabahar ve peyniri robottan geçirin.
Diğer tüm malzemelerle karıştırıp, 5 dk dinlendirin.
Elinizle şekil verip, yapışmaz yüzeyli bir tavada her iki tarafında iyice pişirin.
Sarımsaklı yoğurt ile yedirebilirsiniz.

