



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAĞLIKLI MÜCVER

<http://www.verita.com.tr>

500 g Jackfruit meyvesi
2 çorba kaşığı çekilmiş keten tohumu(6 çorba kaşığı su ile şişirilmiş.)
1 tatlı kaşığı hardal tozu (1 tatlı kaşığı su ile iyice karıştırılmış.)
2 çorba kaşığı yenibahar
1 tatlı kaşığı soya sosu
2 diş sarımsak (ince doğranmış)
1 çorba kaşığı limon suyu
1 tatlı kaşığı deniz tuzu
1/2 tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
3 çorba kaşığı taze soğan (ince kıyılmış)
1/4 bardak ince kıyılmış taze kişniş
1 bardak galeta unu

Keten tohumlarını su ekleyip şişmeye bırakın. Tüm baharatları, hardalı, limon suyu ve soya sosunu geniş bir kaptaki iyice karıştırın. Karışıma ince ince parçalara ayırdığınız Jackfruit meyvelerini, keten tohumlarını, taze baharatları ve galeta ununu ekleyip, yapışık bir hal alana dek ellerinizle iyice yoğurun. Büyük, yuvarlak köfteler halinde şekillendirin. En az bir saat buzdolabında dinlendirin. Bir kızartma tavaına 2 çorba kaşığı yağ ekleyin ve tavayı orta ateşte kızdırın. Köfteleri iki taraflı güzelce renk alana dek kızartın. Acı sos ve bir dilim limon ile servis edebilirsiniz.

