



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZE KÖFTE

3 adet kabak
2 adet havuç
2 adet kereviz
1 demet maydanoz
yarım demet dereotu
1 çay bardağı Galeta unu
5-10 yaprak reyhan
Kızartmak için:
Yeteri kadar Bizim Mısırozü Yağı

Havuç, kabak ve kerevizleri temizleyip rendeleyin. Maydanoz, dereotu ve reyhanı doğrayın. Galeta unu hariç tüm malzemeyi derin bir kaba alarak yoğurun. Cevizden biraz daha büyük parçalar koparıp yassı, oval şekiller verin. Köfteleri galeta ununa bulayın. Yapışmaz yüzeyle tavada sıvıyağ ile kızartın. Sıcak servis yapın.