



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE KÖFTELİ YEŞİL WRAP

Sebze Köftesi
3 Su Bardağı Un
1 Çay Kaşığı Tuz
100 G Ispanak
1 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
1 Su Bardağı Su
2 Yemek Kaşığı Ballı Hardal
Marul
1 Adet Kıpça Biber

Ispanak ve suyu robottan çekin.
Un tuz ve ıspanaklı karışımı güzelce yoğurun.
20 dakika dinlendirin. Daha sonra 8 eşit parçaya bölüp beze haline getirin.
Oklava ile tava büyüklüğünde açın.
Lavaşları tavada arkalı önlü pişirin.
Daha sonra sebze köftelerini tavaya alın.
Orta ateşte 8 dakika arkalı önlü pişirin. Lavaşın içine hardal, marul ve sebze köftelerini dizin.
Üzerine ince uzun doğranmış biberi ekleyip sarın.

