



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZE KÖFTESİ

<https://www.pkuaile.com>

110 gram haşlanmış patates  
60 gram haşlanmış havuç  
50 gram az haşlanmış karnabahar  
30 gram düşük proteinli ekmek (ufalanmış)  
30 gram soğan  
15 gram margarin  
Birkaç dal doğranmış maydanoz  
5 gram ince çekilmiş ceviz  
3 yemek kaşığı sıvı yağ  
1/2 çay kaşığı kırmızı biber  
1/2 çay kaşığı karabiber  
Tuz

Haşlanmış havuç, patates ve karnabahar çukur bir kapta çatalla ezilir. Soğan sıvı yağda kavrulur. Margarin, kavrulmuş soğan, ufalanmış düşük proteinli ekmek, maydanoz, karabiber, kırmızı biber, ceviz ve tuz çukur kaba ilave edilir ve harmanlanıp yoğrulur. Yoğrulan malzeme köfte şekli verildikten sonra teflon tavada alt-üst kızartılır.

Not: Düşük proteinli süt tozu ile yoğurt tarifimizle hazırlayacağınız yoğurtla birlikte servis yapılabilir.

