



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE KÖFTESİ

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

2-3 kereviz sapı
2-3 dsl taze soğan
½ karnabahar
1 küçük havuç
½ kapya biber
4 yumurta
½ su bardağı peynir
2 kaşık kinoa unu
1 tatlı kaşığı dibek biberi tozu
2 tatlı kaşığı soğan tozu
1 çay kaşığı sarmsak tozu
Tuz
Karabiber

Karnahabar, havuç ve kapya biberi rendeleyin. Kereviz sapı ve taze soğanı minik minik doğrayın. Sebzelerin suyunu sıkın ve kalan malzemeleri ekleyin. Köfte şeklini verip ister yağlanmış tavada ister fırında pişirin (fırında pişirecekseniz karışımın içine az miktarda sıvı yağ ekleyin).

