



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZE KÖFTESİ

1 adet havuç  
1 adet kabak  
1 adet patates  
1 yumurta  
1 su bardağı haşlanmış kinoa  
Birkaç sap taze soğan  
Maydanoz  
Dereotu

Havuç, kabak ve patatesi haşlayın ve iyice ezin. İçine yumurtayı kırın ve önceden haşladığınız kinoa ekleyin. Taze soğan, maydanoz ve dereotunu ince ince kıyarak köfte harcına ilave edin. Güzelce yoğurun ve küçük parçalar kopararak kızgın yağda kızartın ya da fırınlayın.

