



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE KÖFTESİ

1 adet kabak
1 adet kapy biber
1 adet soğan
1 adet havuç
3 yemek kaşığı mısır unu
2 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Kızartmak için;
Sıvı yağ

Öncelikle kabuklarını soyduğumuz soğanı ince ince doğrayalım ve bir kenara alalım.
Çekirdeklerini çıkardığımız kırmızı kapy biberi de küçük küçük doğrayalım ve bir kaseye alalım.
Havucun kabuklarını soyarak rendeleyelim. Ardından suyunu sıkalım ve onu da bir kenara alalım. Kabağı da aynı şekilde rendeleyerek suyunu sıkalım.
Uygun bir kaba yumurtaları alalım.
Üzerine mısır unu, tuz ve karabiberi ekleyerek güzelce çırpalım.
Hazırladığımız sebzeleri yumurtalı karışıma ilave edelim. Spatula ile güzelce karıştıralım.
Kızartmak için uygun bir tavaya sıvı yağ alalım ve kızdıralım.
Kızan yağa hazırladığımız harçtan 1'er kaşık koyalım. Köftelerimizi orta ateşte kontrollü bir şekilde pişirelim.
Pişen köfteleri kağıt havlu serdiğimiz tabağa alarak fazla yağın süzülmesini sağlayalım. Tüm harç bitene kadar köftelerimizi kızartmaya devam edelim.
Tüm harç bittikten sonra sebze köftelerimiz servise hazır. Yanında yoğurtla servis edebilirsiniz.

