



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE KÖFTESİ

2 adet havuç
1 adet kereviz
4-5 çiçek karnabahar
Yeteri kadar tuz, karabiber
1 yemek kasığı margarin
1,5 yemek kasığı un
2 su bardağı et suyu
1 bardak galeta unu
2 adet yumurta
1,5 su bardağı sivi yağ (kızartmak için)

Sebzeleri özelliklerine göre kabuklarını soyun, yıkayın. Az suyla yumuşayınca kadar haşlayıp suyunu süzün. Diğer tarafta yağla unu kavurun. Üzerine soğuk et suyunu ekleyip karıştırma teliyle karıştırarak muhallebi kıvamında pisirin. İçerisine tuz ve karabiber ilave edin. Haslanmış sebzeleri ezip hazırlanan unlu sosla karıştırın. Soguyunca köfte şekli verin. Önce yumurtaya sonra galeta ununa bulayın. Isitilmiş yağda altı üstü pembelesinceye kadar kızartın. Servis tabağına alarak servise sunun.

