



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZE KÖFTESİ

3 adet orta boy kabak  
Yarım demet ıspanak  
2 yumurta  
1.5 ay bardağı un  
50 gram beyaz peynir  
5 dal maydanoz  
Yarım soğan  
Tuz, karabiber  
1 ay bardağı mısır unu  
Kızartmak için yağ

İspanakları yıkayıp iyice kıyın. Kabakları rendeleyip suyunu sıkarak ıspanakların içine ekleyin. Üzerine rendelenmiş soğanı, ezilmiş beyaz peyniri, kıyılmış maydanozu da ilave edip karıştırın. Yumurtaı çırpıp üzerine ekleyin. Hepsini birlikte karıştırın. Unu bu karışımın içine katıp çırpın. Bu harçtan kaşıkla alıp mısır ununa batırıp yağda kızartın. İki yüzünü de pişirin. Sıcak olarak servis yapın.