



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE MÜCVERİ

Malzeme:

1 adet kabak
1 adet havuç
1 adet soğan
1 adet kırmızı biber
1 adet sarı biber
2 adet taze soğan
1 çay kaşığı konserve mısır
Yarım yeşil dolmalık biber
30 gram soya filizi
2 dal dereotu
2 dal maydanoz
15 gram mozzarella peyniri
15 gram beyaz peynir
20 gram Galeta unu
1 adet yumurta
70 gram yoğurt
yeteri kadar tuz, karabiber
Bir miktar Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

Bütün sebzeleri küp şeklinde doğrayın. Sırasıyla soğan, havuç, renkli biberler, kabak, mısır ve soya filizini yapışmaz yüzeyli bir tavada soteleyin. Daha sonra ince doğranmış taze soğan, dereotu ve maydanozu ilave edin. Taze baharatları, peynirleri, tuz, karabiber, yumurta ve galeta ununu ekledikten sonra karışımı yoğurun. Mandalina büyüklüğünde parçalar kopartıp köfte şekli verin. Yapışmaz yüzeyli bir tavaya zeytinyağı alıp ısıtın. Mücverleri kızartıp yoğurtla servis yapın.