



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ FIRIN KÖFTE (AFYONKARAHİSAR)

- 1 kilogram kıyma
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı ekmek kırıntısı
- 2 adet yumurta
- 1 adet soğan 2 yemeklik doğranmış
- 1 adet havuç 2 rende
- 6-7 dal taze soğan
- ½ bağ maydanoz
- 1 diş sarımsak
- 2 çay kaşığı balzamik sirke
- 2 yemek kaşığı ketçap
- Tuz
- Karabiber
- Üzeri için:
- 2 yemek kaşığı ketçap
- 1 yemek kaşığı tereyağı

Tüm malzemeleri derin bir kaptaki karıştırıp, yoğurun.
Yoğurduğunuz kıymayı yağladığınız dikdörtgen bir kabin içine alın.
Üzerine iki yemek kaşığı ketçap ve 1 yemek kaşığı tereyağını sürün.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 1 saat pişirin.

