



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ KÖFTE (18 AY)

<https://www.elele.com.tr>

- 80 gr. karnabahar
- 1 avuç kıyma
- 1 tutam kimyon
- 2 çorba kaşığı kuskus
- 1 parça karnabahar ve brokoli (ceviz büyüklüğünde)
- 2 dilim havuç
- 1 parça tatlı kırmızı biber (parmak büyüklüğünde)
- 1 çay kaşığı zeytinyağı

Kuskusu sıcak suda, su soğuyuncaya kadar bekletin. Zar şeklinde doğranmış sebzelerle birlikte 10 dakika kadar haşlayın. Kıymayı kimyonla birlikte yoğurun. Avucunuzda misket büyüklüğünde parçalar halinde koparıp yuvarlayın. Tavadaki 1 çay kaşığı kadar zeytinyağı ile kavurun. Kuskusu sebzeler ve köftelerle harmanlayın. Hemen servis yapın.

