



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTE

<https://migros.com.tr>

400 gr. orta yağlı kıyma
4 avuç yulaf
1 adet kereviz
2 adet havuç
1 yumurta
1 soğan
Bir miktar sarımsak
Biraz zeytinyağı
Karabiber
Kekik
Tuz

Soğan, kereviz ve havuçları soteleyin. Tuz, karabiber ve kekik ekleyin. Yumurta, yulaf ve sotelediğiniz sebzeleri kıymaya ekleyerek yoğurun. Köftelerinize şekil verin. Tavadaki pişirdikten sonra servis edin.

