



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTE

MALZEME

1 havuç
1 kabak
Maydanoz, dereotu
500gr.kıyma
Yarım paket köfte harcı
1,5 çay bardağı su

SOSU İÇİN

3 diş sarımsak
2 kaşık margarin
2 domates
Pul biber
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

YAPILIŞI

Havucun ve kabağın kabuklarını kazıyıp, rendeleyin. Maydanoz ve dereotunu kıyın. Domatesleri soyup küp küp doğrayın. Sarımsakları kıyın. Derin bir kase nin içerisine kıymayı, rendelenmiş havuç ve kabağı, kıyılmış maydanozu, dereotunu, köfte harcını bir miktar su ekleyerek yoğurun ve köfteleri hazırlayın. Köfteleri bir tavada hafif kızartın ve tepsiye dizin. Sosu için, bir tencerede margarini eritin. Sarımsakları, domatesleri ve kırmızı pul biberi ilave edip kavurun ve köftelerin üzerine dökün. Rendelenmiş kaşarı serpiştirin. 200 derece fırında 20-25 dk.pişirin.