



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KÖFTE

500 gram kıyma
1 yemek kaşığı irmik
1 adet soğan
1 bardak kıyılmış ıspanak
2 adet havuç
Tuz
Karabiber

İrmiği ıslatın. Soğanı rendeleyin. Tuzu ve karabiberi ekleyin. Ispanakları çok ince kıyıp, tuzla ovun. Suyunu sıkın. Havuçları rendeleyin. Soğanı, ıspanağı ve havucu kıymayla yoğurun. Köfte haline getirin. Alüminyum folyoya sarıp, fırında 30 dakika pişirin. Fırından çıkarınca dilimleyin. Pilav ile servis yapın.

