



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTE

<https://www.haberturk.com>

- 1 kilo orta yağlı kıyma
- 1 adet yumurta
- 1 adet orta boy soğan
- 1 çay bardağı galeta unu
- 3 diş sarımsak
- 1 kavanoz sebze garnitür (bezelye, havuç, patates)
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber
- Toz kırmızıbiber
- Kimyon
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

Kıymayı çukur bir kaba alın. Rendelenmiş soğan, kıyılmış sarımsak, yumurtayı, tuzunu, baharatını ve galeta ununu ekleyin. Karışımı yoğurup dört eşit parçaya ayırın. Her birini tezgahın üzerine alın. Elinizle düzleştirdikten sonra silindir şekline getirin.

Kıymalı karışımın ortasını boylu boyunca çukurlaştırıp sebze garnitürden(sebze garnitür) yerleştirin. Kenarlarından ortasına doğru kapatarak tam bir silindir oluşturun. En son üzerlerine zeytinyağını gezdirerek dökün. Önceden ısıtılmış 190 dereceye ayarlı fırında 50-55 dakika pişirin. Servis yapın.

