



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZELİ KÖFTE

Yarım kg kıyma  
2 dilim ekmek  
1 adet soğan  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı karbonat  
8-10 dal maydanoz  
Sebzeli garnitür için:  
2 adet patlıcan  
2 adet patates  
4 adet çarliston biber  
4 çorba kaşığı sıvıyağ  
Tuz

Köfte malzemesi yoğrulur, şekillendirilir. Sebzeler soyulur, dilimlenir. Yağlanmış tepsinin bir kenarına köfteler dizilir. Diğer tarafına sebzeler konur. Üzerine yağ gezdirilir, tuz sepilir. 190 derece fırında pişirilir.

---