



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTE

MALZEMELER

500 g kıyma

1 ½ çay bardağı su (köfte harcı için)

½ paket Knorr Köfte Harcı

1 adet havuç (küp doğranmış)

1 adet kabak (küp doğranmış)

1 adet patates (küp doğranmış)

1 adet kuru soğan (küp doğranmış)

1 diş sarımsak (ezilmiş)

2 yemek kaşığı zeytinyağı

2 su bardağı sosu için

1 tablet Knorr Et Bulyon

1. Kıymayı, suyu ve köfte harcını bir kap içerisinde yoğurup yassı olarak şekillendirin. Fırınınızı 185 °C'ye getirip ısıtın. Hazırladığınız köfteleri yağlanmış fırın tepsisinde arada sırada karıştırarak 15 dakika pişirin. Bir tencere içinde zeytinyağını ısıtın ve sırası ile sarımsağı, soğanı, havucu, patatesi ve kabakları soteleyin. İçerisine suyu ve et bulyon tabletini ekleyin ve kaynatın. Pişmiş köfteleri ilave ederek beş dakika daha pişirin ve altını kapatıp servis edin.
