



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTE

www.miele.com.tr

Yarım kilo orta yağlı kıyma
4 adet taze soğan
6-8 dal maydanoz
6-8 dal fesleğen
6-8 dal nane
3-4 dal dere otu
1 tatlı kaşığı kimyon
2 dilim bayat ekmek içi ya da 2 yemek kaşığı galeta unu
1 yumurta
Un
3 yemek kaşığı biber salçası
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Tüm yeşillikleri ince ince kıyın ve kıyma, galeta unu, yumurta sarısı, ve baharatlarla karıştırıp yoğurun. Ceviz büyüklüğünde toplar yuvarlayarak köfteleri hazırlayın. Una buladığınız köftelerin her tarafı kızaracak şekilde zeytinyağında çevirerek 3-4 dakika kızartın (içleri pişmemiş olacak)
Salçayı 1 su bardağı suda eritin ve fırın kabına aldığınız köftelerin üzerine dökün.
180 derece fırında 25 dakika pişirin ve servis edin.

