



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KÖFTE

Malzemeler

- 10 gr. kabak
- 10 gr. kereviz
- 10 gr. patlıcan
- 10 gr. havuç
- 1/2 dal taze soğan
- 4-5 dal maydanoz
- 4-5 dal dereotu
- 1 adet yumurta
- 1 ActiFry kaşığı su
- 1 ActiFry kaşığı toz parmesan
- 1 tutam kimyon
- 1 tutam pulbiber
- 1/4 ActiFry kaşığı tuz
- 90 gr. galeta unu
- 1/2 ActiFry kaşığı zeytinyağı

Kabak, havuç, kereviz, patlıcan ve taze soğanı küçük küpler halinde doğrayın. Maydanoz ve dereotunu ince ince kıyın. Yumurta, su ve zeytinyağı hariç bütün malzemeyi bir kaptaki karıştırıp harmanlayın. Ardından yumurta ve suyu ilave edip yoğurun.

Elinizle yuvarlayarak karışımdan küçük toplar yapın ve derin dondurucuda 20 dakika dinlendirin.

Pişirme haznesine zeytinyağını koyup ActiFry'ı çalıştırın. 2 dakika sonra köfteleri ilave edin ve 10 dakika pişirin.

Not: Bu tarifte parmesan peyniri yerine beyaz peynir de kullanabilirsiniz. Baharatları damak tadınıza göre çeşitlendirebilirsiniz.