



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KÖFTE

Kullanılacak Malzemeler:

Dana kıyması (300 gram)
Sarı biber (yarım adet)
Kırmızı biber (yarım adet)
Yeşil biber (yarım adet)
Ekmek içi (4 dilim)
Yumurta (1 adet)
Tuz (1 çay kaşığı)
Karabiber (1 çay kaşığı)
Kimyon (1 çay kaşığı)
Kaşar peyniri (100 gram rendelenmiş)
Sarımsak (3 diş)
Mayâanoz(1/4 demet)
Zeytinyağı (1 yemek kaşığı)
Soğan (yarım adet)

Blendırın içine yarımşar adet kırmızı, yeşil ve sarı biberi, yarım soğanı ve 3 diş sarımsağı koyarak parçalayın. Sebzelerin suyunu salmasına izin vermeden blendırını kapatın.

300 gram kıymayı bir kabın içine alın. Üzerine 1/4 demet doğranmış maydanoz, 1 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı tuz, 1 adet yumurta, 4 dilim ufalanmış ekmek içi ve 100 gram rende kaşar ekleyin. Blendırdan geçirdiğiniz sebzelerin suyunu süzün yada elinizle sıkın ve kıymalı karışımın içine ilave edin.

Bir tavanın içine 1 yemek kaşığı zeytinyağını dökün ve köfteleri tavaya dizin. Tavayı orta ateşteki ocağa koyun, Tavanın ağzını ara sıra kapatın ve köfteleri kızarana kadar arada bir tavanın kapatarak köfteleri arkalı önlü çevirin. Kızaran köftelerinizi bir tabağın içine alın ve süsleyerek servise hazır hale getirin.

Tüm malzemeleri 2-3 dakika boyunca yoğurun. Kıvamına gelen kıymayı 2 ceviz büyüklüğünde yuvarlak toplara bölün, bu topları elinizle bastırarak yassılaştırın ve bir tabağa dizin.