



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZELİ KÖFTE

200 gr. kıyma  
1 çay bardağı pirinç  
1 çorba kasesi un  
2'şer adet patates ve havuç  
1 adet soğan  
1 çorba kaşığı margarin  
5 su bardağı et suyu  
Tuz  
Karabiber

Kıymayı derin bir kaba alın. Pirinç, tuz ve karabiberi ekleyin. İyice yoğurun. Ceviz büyüklüğünde köfteler hazırlayın. Geniş bir kaba unu yayın. Köfteleri una bulayın, bir tencereye alın. Yemeklik doğranmış soğanı, küp biçiminde doğranmış patates ve havucu tencereye ekleyin. Et suyunu katın. Sebzeler ve pirinç pişene kadar pişirin.