



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTE

600 gram kıyma
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı kimyon
Kırmızı pul biber, tuz, karabiber
3 çorba kaşığı galeta unu
5 adet sivri biber
2 adet kırmızı biber
3 adet domates

Köftesi için; kıyma, rendelenmiş soğan, sarımsak, baharat ve galeta ununu karıştırıp yoğurun. İri köfteler yapın. Kızgın yağda 3 dakika kızartın. Uzun ince doğranmış sebzeleri ve kızarmış köfteleri beraber fırın tepsisine dizin. Üzerine rendelenmiş domatesi döküp 200 derecedeki fırında 25 dakika pişirip servis yapın.