



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖFTE

1/2 kg köftelik kıyma
2 soğan
Bir tutam maydanoz
3 dilim bayat ekmek
2 havuç
2 patates
1 su bardağı bezelye
1'er yemek kaşığı domates salçası, biber salçası
3 kuru domates

Köfte malzemesini yoğurup, iri misket büyüklüğünde köfteler yapın. Patatesleri ve havuçları doğrayıp küp küp keserek yağda kızartın. Ardından köfteleri kızartın. Tencerede yağda soğanı kavurup salçasını da ekleyip bir-iki çevirdikten sonra havuçları, patatesleri, köfteleri, kuru domatesleri ve bezelyeyi ekleyerek, baharatları da koyun. Göz kararı suyunu da ekleyip, 10dk kadar kısık ateşte pişirin.