



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KÖFTE

250 gr. kuzu kıyması
250 gr. dana kıyması
3 su bardağı zeytinyağı
2 dilim bayat ekmek içi
1 adet havuç
1 adet kabak
1 demet maydanoz
2 adet yumurta
1 adet domates
1 adet yeşil soğan
2 adet dolmalık yeşil biber
1 kahve fincanı rende kaşar
150 gr. galeta unu
tuz
karabiber

Kıymaları, yumurtaları, rendelenmiş, havucu, kabağı soğanı, biberi, bayat ekmek içini, küp doğranmış domatesi, ince kıyılmış maydanozu, tuzu, biberi karıştırıp iyice soğurun en son kaşarı katın, köfte şekli verin, galeta ununa bulayarak zeytinyağında kızartın.