



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KÖFTE

1'er adet kırmızı biber ve sivri biber
1'er adet havuç ve kabak
1/2 demet maydanoz ve nane
1 kg. kıyma
2 adet soğan
1 diş sarımsak
1 orba kaşığı salça
1 orba kaşığı hardal
4 orba kaşığı galeta unu
Tuz, karabiber, pul biber, kekik

Kıyılmış biberleri, maydanozu ve naneyi, rendelenmiş soğan, havuç ve kabağı, dövölmüş sarımsağı ve kalan tüm malzemeyi karıştırarak yoğurun. Harçtan parçalar koparın, dilediğiniz şekli verin ve arkalı önlö kızartın.