



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ LOKMA

Malzemeler :

Haşlanmış kuru fasulye 500 Gr
Haşlanmış ıspanak 200 Gr
Yumurta 4 Adet
Un 2 orba Kaşığı
Komili Riviera zeytinyağı 1 orba Kaşığı
Kişniş 1 ay Kaşığı
Acı sivri biber (toğumları temizlenmiş) 5 Adet
Kabartma tozu 1 Paket
Tuz
Kızartmak için :
Komili Riviera zeytinyaęı
Acı Tatlı Sos :
Patlıcan 300 Gr
Sarımsaklı eşni 1 ay Kaşığı
Kırmızıbiber 1/2 ay Kaşığı
Toz hardal 2 ay Kaşığı
Sıvı krema 150 Ml
İnce kıyılmış Tarhun otu 2 orba Kaşığı
Mayonez 3 orba Kaşığı

YAPILIŞI:

- 1- Haşlanmış kuru fasulye, ıspanak, yumurta, un ve Komili Riviera zeytinyağını beraberce robottan geçirerek püre haline getirin.
- 2- Kişniş bir havanda dövün.
- 3- Ispanak - fasulye karışımına dövölmüş kişniş, sivribiber, kabartma tozu ve tuzu katıp, iyice karıştırarak bir sebze hamuru elde edin.
- 4- Elde ettiğiniz sebzeli hamurdan küçük ceviz büyüklüğünde lokmalar hazırlayın.
- 5- Sebzeli lokmaları Komili Riviera zeytinyağı ile derin yağda kızartın.
- 6- Sosu hazırlamak için; patlıcanları yıkayın, kurulaşın ve fırında, kabukları hemen hemen yanıncaya kadar pişirin. Kabuklarını soyun. Patlıcanları diğer malzemeler ile beraber blender'a koyup, pütörsüz bir kıvama gelinceye kadar karıştırın. Sebzeli lokmalar ile birlikte servis edin.