



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SARMA KÖFTE

500 gram kıyma orta yağlı

2 dilim ekmek içi

1 adet yumurta

1 adet soğan

Yarım demet maydanoz

Tuz

Karabiber, kekik

Yağlı kağıt

1 adet havuç

2 adet haşlanmış yumurta

1 çay bardağı bezelye

Sosu için:

1 çorba kaşığı biber salçası

1 çorba kaşığı tereyağı

1 tatlı kaşığı un

1 çay bardağı su

Tuz

Karabiber

Köfteyi yoğurup uzun dikdörtgen şeklinde inceltin. İçine haşlanmış bezelye, yumurta ve havucu koyup sarın ve fırın tepsisine dizin. Fırında 200 derecede 30 dakika pişirin. Tencerede salça, un, tereyağı ve suyu kaynatıp sos yapın. Fırından çıkan köftenin üzerine sosunu dökün. 5 dakika daha pişirip dilimleyerek sıcak olarak ikram edin.

