



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SULU KÖFTE (24 AY)

Ebru Şallı

Malzemesi

250 gr. yağsız kıyma

1 kahve fincanı ince bulgur

1 adet küçük soğan

1 adet yumurta

2 adet domates

1 yemek kaşığı zeytinyağı

1 adet küçük havuç

1 adet küçük patates

2 bardak su

Tuz

HAZIRLANIŞI:

Soğanı rendeleyin. Çukur bir kâsede kıymayı, soğanı, bulguru ve yumurtayı tuzla birlikte yoğurun. Fındıktan büyük köfteler yuvarlayın. Patates ve havucu küp şeklinde doğrayın. Domatesi rendeleyin. Zeytinyağını tencereye alıp domatesi kavurun. Havuç ve patatesleri ekleyip 3-4 dk. kavurup iki su bardağı suyu katın. Su kaynayınca köfteleri ekleyin. Orta ateşte 15 dk. pişirip servis yapın.