



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ SULU KÖFTE

Ayşegül Lekesiz

200 gram kıyma  
½ adet küçük patates  
½ adet kabak  
1 adet arpacık soğan  
1 adet yumurta  
1 yemek kaşığı bulgur  
1 adet domates rendesi

Yumuşacık lezzetli domates soslu sebze köftemizi 8. ayından beri ara ara yapıyorum her zaman severek yer miniğim. Bir miktar kıymaya yarım küçük patates, yarım kabağı ve bir arpacık soğanı rendeleyip suyunu güzelce sıkarak bir yemek kaşığı yıkanmış, suyu süzölmüş bulguru, bir yumurtayı, kıyılmış maydanoz, tuz, azıcık kimyon ve karabiberle güzelce yoğurup yuvarlak şekiller verdim. Değişik mevsim sebzeleriyle de denenebilir. Sebzeleri önceden haşlayıp püre kıvamına getirip ekliyordum daha küçükken. Yumuşak köftelerimiz oluyor. Bir domatesi rendeleyip bir yemek kaşığı zeytinyağı ile kavurdum. İsteğe bağlı nane eklenebilir. Bir su bardağı et suyu ekleyip kaynattım ve köfteleri ekledim. Altı kısık 20 dk. kadar pişirdim. Yumuşak yemesi kolay lezzetli köftemiz hazır.

