



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ SULU KÖFTE

450 gram kıyma
1 patates
1 havuç
1 soğan
3 çorba kaşığı pirinç
3 çorba kaşığı galeta unu
1,5 su bardağı haşlanmış nohut
2 çorba kaşığı salça
2 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber

Derin bir kabin içinde kıyma, rendelenmiş soğan, pirinç ve galeta ununu yoğurup küçük köfteler yapın. Bir tencerede yağı ve salçayı karıştırıp üzerine iki su bardağı su ekleyin ve kaynamaya bırakın. Kaynayınca nohutları küp doğranmış havucu, patatesi ve köfteleri içine ekleyip 20 dakika kısık ateşte pişmeye bırakın. İstenirse içinde sivri biber de ekleyip daha farklı bir lezzet elde edebilirsiniz. Sıcak olarak servis yapın.