



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TENCERE KÖFTE

- 1 kg kıyma
- 2 adet soğan (rende)
- 2 diş sarımsak
- 2 dilim ekmek içi
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Sebzeler:
- 3 adet patlıcan
- 3 adet patlıcan
- 5 adet domates
- 5 adet çarliston biber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 kahve fincanı sıvıyağ

Köfte malzemesi bir araya getirilir, 5 dakika kadar yoğrulur. Yarım limon kadar parçalar alınır, yassı köfteler yapılır. Patlıcan yollu soyulur, patates soyulur, biberlerin tohumu çıkarılır, domates soyulmaz. Hepsini daire şeklinde doğranır. Tencerenin dibine yağ sürülür. Kat kat sebzeler ve köfteler dizilir. Son olarak sıvıyağ gezdirilir. Kapak kapatılır. Yaklaşık 40 dakika pişirilir.