



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BAKLA KÖFTESİ

250 gram taze bakla
1 adet orta boy havuç
1 adet yumurta
1 diş sarımsak
1 adet küçük boy soğan
3 yemek kaşığı un
3 tutam dereotu
3 tutam maydanoz
Karabiber
Tuz
Kızartmak için;
Sıvı yağ

Baklanın başlarını bıçak yardımı ile kesin ve ortadan ikiye bölüp, yıkayın.
Havucu 3-4 parçaya kesin ve derin bir tencereye taze baklaları, havucu koyun. Üzerine su ve tuz ekleyin, yumuşayınca kadar haşlayın.
Haşladığınız taze baklaların ve havucun suyunu süzün. Mutfak robotuna koyun 2-3 saniye kadar karıştırın. Daha sonra parçaladığınız malzemeleri karıştırma kabına koyun.
Üzerine yumurtayı kırın. Maydanoz ve dereotu ekleyin. Rendelenmiş sarımsak ve soğanı da koyun. Son olarak tuz, karabiber ve unu ekleyin iyice karıştırın.
Geniş bir tavaya sıvıyağ ekleyin ve tavayı kızdırın.
Hazırladığınız taze bakla karışımından ceviz büyüklüğünde parçalar alın ve elinizle şekil vererek önlü arkalı kızartın.
Köftelerinizin fazla kalın olmamasına dikkat edin.
Pişen taze bakla köftesini servis tabağına alın.
Sıcak ya da soğuk olarak yoğurt eşliğinde servis edebilirsiniz.

