



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEGAN KÖFTE

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

1 su bardağı haşlanmış mercimek
1/4 su bardağı haşlanmış kinoa
1/4 su bardağı çiğ ayçekirdek ya da badem
1 taze soğan
1 avuç taze fesleğen
1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı keten tohumu
5 kaşık kinoa unu (ya da yulaf keğesi, yulaf, karabuğday unu vb)
Kekik
Kimyon
Karabiber
Kırmızı biber
Tuz

Ayçekirdekleri (ay da bademleri) ve keten tohumunu ayrı ayrı kahve öğütücüde toz haline getirin. Soğanı ince ince doğrayın.

Keten tohumunu 3-4 yemek kaşığı suda 10 dakika jelleşmeye bırakın.

Tüm malzemeyi mutfak robotundan geçirin. Elde ettiğiniz hamurla pinpon topu büyüklüğünde köfteler yapın.

Bu karışımdan benim 12 adet köfte çıktı. Sayı değişebilir, önemli değil. Önceden ısıttığınız 175 derece fırında yağlı kağıda koyduğunuz köfte

