# VEJETARYEN KÖFTE

Yarım kase bulgur
Yarım kase kaynar su
2 yemek kaşığı margarin
3 diş ezilmiş sarımsak
Yarım kase küp küp doğranmış kırmızı soğan
1.5 tatlı kaşığı toz kimyon
1 tatlı kaşığı kekik
2 yemek kaşığı iri çekilmiş ceviz
Yarım kase doğranmış taze ıspanak
1 kutu (450 gr) konserve kırmızı fasulye
2 yemek kaşığı sirke veya limon
Tuz
Karabiber

Bulguru küçük bir kaseye alın. Kaynar suyu ilave edin ve 20-25 dakika dinlendirin. Orta harlı ateş üzerine koyacağınız teflon bir tavada 1 yemek kaşığı yağı ısıtın. Sarımsağı ekleyin ve 1 dakika soteleyin. Kırmızı soğanı da ekleyin ve 4-5 dakika ya da soğanlar yumuşayıncaya kadar sote edin. Kimyon, kekik ve cevizleri de ekleyip birkaç dakika daha pişirin. Ardından ıspanağı ilave edin ve 30 dakika kadar pişirin.
Bir kapta fasulyeler ve limonu karıştırın. Bir çatal yardımıyla iyice ezin. Bulguru ve soğan-ıspanak karışımını ekleyin ve iyice karıştırın. İstediğiniz miktarda tuz ve karabiber ilave edin. Kabın üzerini örtün ve en az 1 saat buzdolabında dinlendirin.
Kalan yağı bir teflona koyun. Fasulyeli karışımı buzdolabından çıkarın ve karışımdan hızla eşit büyüklükte 6 köfte yapın. Her iki tarafını da 3 dakika ısınana kadar pişirin.

© lezzetler.com tarif no:125682 • adı:Vejetaryen Köfte • gönderen:buba • indirme tarihi:29.03.2024 - 11:35