



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YER ELMASI VE NOHUT KÖFTESİ

Çocuklar için Yemek Pişirmek
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Yer elması
Nohut
Limon suyu
Kırmızı soğan (ince ince doğranmış)
Galeta unu
Yumurta

Fırını önceden 180 derecede ısıtın
Yer elmasını soyup küçük küçük doğrayın.
Yer elmasını 20 dakika veya yumuşayana kadar buharda pişirin.
Yer elmasının suyunu süzün. Nohutların suyunu süzün ve durulayın.
Yer elmasını ve nohutları, pürüzsüz olana kadar limon suyu ile ezin. Soğuması için 30 dakika kadar buzdolabına koyun.
Yer elması ve nohutları, soğan, galeta unu ve yumurta ile karıştırın.
Bu karışımdan avucunuza küçük küçük alıp yuvarlayarak köfteler yapın. Yassılaştırmak üzere hafifçe üstlerine bastırın.
Fırın tepsisine yapışmayan fırın kağıtlarından döşeyin. Yassı köfteleri döşenmiş tavaya koyun.
Üzerine hafifçe zeytinyağı püskürtün.
Fırında, bir kez çevirerek 180 derecede 30 dakika veya kızarıncaya kadar kızartın.
Pide, tatlı turşu ve salata veya yumuşak sebzelerle servis yapın.

Not: Yer elması yerine (her yer alması için 2 orta boy beyaz patates) kullanın.

