



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI PANCAR SOSLU SEBZE KÖFTESİ

Malzemeler :

Patates 2 Adet

Havuç 2 Adet

Yeşil mercimek ½ Su Bardağı

Kabak 1 Adet

Kuru nane 1 Tatlı Kaşığı

Kırmızı pul biber 1 Tatlı Kaşığı

Tuz-karabiber

Bulamak İçin :

Galetu unu

Yumurta 2 Adet

Kızartmak İçin :

Komili Riviera zeytinyağı

Sosu :

Pancar turşusu 3 Adet

Komili Sızma zeytinyağı 2 Yemek Kaşığı

Kuru soğan 1 Adet

Sarımsak 3 Diş

Tuz-karabiber

Süslemek İçin :

Roka veya karışık yeşillikleri

YAPILIŞI:

1- Patatesleri haşlayın ve ezin.

2- Havuçları ve kabağın kabuğunu kazıyıp, rendeleyin.

3- Mercimekleri bir gece önceden ıslatıp, tuz eklemeyen haşlayın.

4- Derin bir kâsenin içerisinde haşlanmış patatesleri ,rendelenmiş havuçları-kabağı, kuru naneyi, kırmızı pul biberi, tuz-karabiberi,haşlanmış yeşil mercimeği karıştırın. Harç kıvamına gelince yoğurup, şekil verin.

5- Yayvan bir tabağa galeta ununu koyup, bir kâsenin içine yumurtaları kırıp, bir çatal yardımıyla çırpın.

6- Sebze köfteleri önce çırpılmış yumurtaya batırıp, galeta ununa bulayın.

7- Tavada zeytinyağını kızdırıp, köfteleri kızartın. Kızaran köftelerin fazla yağın almak için havlu kağıt serdiğiniz bir tabağa çıkarın.

8- Sosu için: Kuru soğanı piyazlık doğrayın.

9- Sarımsakları kıyın.

10- Pancar turşularını şerit şerit doğrayın.

11- Küçük bir tencerede zeytinyağını kızdırıp, içine piyazlık doğranmış kuru soğanları, kıyılmış sarımsakları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

12- Soğanlar renk alınca içine pancarları, tuzu -karabiberi ve suyu ilave edip, sosu bir taşım kaynatın.

13- Rokaları ayıklayıp, ince ince kıyın.

14- Servis tabağına ilk önce kıyılmış rokları koyup, sebze köfteleri üzerine dizin.zeytinyağlı pancar sosu küçük bir kaseye alıp, hepsini birlikte servis edin.