



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CIZBIZ KÖFTE

500 gr yağsız kıyma
2 adet yumurta
1 adet soğan
3 dilim bayat ekmeği içi
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tutam maydanoz
Yeteri kadar tuz
Yeteri kadar karabiber
Yeteri kadar pulbiber

Kıymayı bir kaba alın içine soğanı, zeytinyağını, yumurtaları, ıslatıp sıkığınız ekmeği, kıydığınız maydanozu, tuzu ve baharatı katıp yoğurun. Kıvamı gelince şekillendirin ve az yağ sürerek ızgarada pişirin.