



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

EKMEKSİZ DİYET KÖFTE

600 gram kıyma
3 diş sarımsak
1 yumurta
Tuz, karabiber, kekik
Yeşillikler
Lahana turşusu

Kıymayı ezilmiş sarımsaklar, yumurta ve baharatla iyice yoğurun. Daha sonra şekil verip 2 saat dinlendirin. Izgarada ya da fırında kızartıp yanında bol yeşillikle, turşuyla servis yapın.