



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA KÖFTE

750 gr. yağsız koyun kıyması,
1 yemek kaşığı zeytinyağı,
4 dilim bayat ekmek,
Yeteri kadar tuz. biber
1 soğan,
yarım demet kıyılmış maydanoz.
3 yumurta

Kıymayı derince bir kaba koyunuz, Buna suda ıslatılıp sıkılarak suyu iyice çıkarılmış, ufalanmış ekmeği katınız. 2 - 3 dakika yoğurarak birbiriyle iyice karıştırınız. Sonra üstüne yumurtaları, tuzu, çok ince rendelenmiş soğanı, ya da soğan suyunu, karabiberi, zeytinyağını koyunuz. Maydanozu da katınız. Hepsini 5 dakika kadar iyice yoğurunuz. İki avuç arasında yuvarlayıp yassılatarak, yarım parmak inceliğinde köfteler hazırlayınız. Bunların her iki yanını, zeytinyağıyla biraz yağladıktan sonra, kömür ateşine konmuş ızgaranın üstüne dizerek yerleştiriniz. Köftelerin bir yanı kızardıktan sonra çevirip öteki yüzünü kızartarak pişiriniz.

[ML® Tekirdağ Köftesi için tıklayın](#)