IZGARA KÖFTE (DİYET)

100-150 gr koyun kıyması
1/4 soğan
1 dilim (ince) ekmeğin içi
Bir tutam maydanoz
Tuz

Koyun etinin iyi yerlerinden alınmış parça et, makinede iki kez çektirilerek kıyma haline getirilir. Bu kıymaya, ekmek içi ile bir tutam maydanoz ve tuz ilâve edilir. Yuğurulur. istenilen büyüklükte köfteler haline getirilir. İyi yanmış mangal ateşinde, ızgara üzerinde pişirilir. Yanına doktorun tavsiye ettiği maddelerden, karbonhidratları hesaplanarak, garnitür konulabilir.

© lezzetler.com tarif no:40973 • adı:IZGARA KÖFTE (diyet) • gönderen:dilşah • indirme tarihi:29.03.2024 - 02:01