



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA KÖFTE (DİYET)

MALZEMELER

150 gram yağsız kıyma

1 yumurta sarısı

1/2 soğan

1 tutam maydanoz

1 diş sarımsak

Tuz

Karabiber

Kimyon

Garnitür için:

1 adet sivribiber

1 adet domates

1/2 haşlanmış kabak

1 adet haşlanmış havuç

YAPILIŞI:

Soğanı rendeleyin. Köfte için hazırlanan diğer malzemelerle karıştırıp, yoğurun. Ceviz büyüklüğünde köfteler hazırlayın. Önceden yağlanmış ızgarada pişirin. Garnitür için, ikiye bölünmüş domates ve biberi ızgarada kızartıp, küp şeklinde doğranmış kabak ve havucu haşlayarak, köftelerin yanında servis yapın.