



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YOĞURTLU KÖFTE

1 Adet Sogan  
1 Demet Maydanoz  
500 gr Dana Kıyma  
2 Yemek Kasığı Galeta Unu  
250 gr Süzme Yoğurt  
4 Adet Yumurta  
Tuz  
Karabiber

Kıymayı, 2 yemek kasığı galeta unu, 250 gram süzme yoğurt ve 4 adet yumurta ile karıştırın. Tuz ve karabiber ekleyin. Ellerinizi ıslatarak 8 adet köfte yapın.

2 yemek kasığı margarini kızdırıp köfteleri önce kuvvetli ateşte kızartın.

Sonra atesi kısın ve her iki taraflarını 5'er dakika pisirin.

Hazırladığınız köfteleri mantar kavurması ve patates püresi ile birlikte servis yapın.

---