



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ATOM KÖFTE

MALZEMELER

1/2 kg. köftelik yağsız dana kıyma
(2 kere çekilmiş)
1 soğan rendesi
2 kaşık un
4 kaşık galeta unu
2 adet yumurta
Yarım demet maydanoz
2-3 dilim bayat ekmek
1 kıvırcık salata
Tuz, karabiber, kimyon

YAPILIŞ TARİFİ

Kıyma, soğan, 1 yumurta, maydanoz, baharatlar, tuz ve ekmek içi karıştırılıp yoğrulur. Biraz bekletilir. Haşlanmış yumurtalar soyulup, una bulanır (kaymaması için). Yoğrulan kıyma portakal büyüklüğünde parçalara ayrılır. Elle açılır. İçine haşlanmış yumurta konur ve her tarafı kapanacak şekilde yuvarlanıp, yumurta şekli verilir. Hepsi bu şekilde hazırlanır. Köfteler una bulanır. Ayrı bir kapta 1 yumurtaya bir tutam tuz atılır ve çırpılır. Unlanan köfteler yumurtaya bulanır. Sonra galeta ununa bulanıp, yağda kızartılır. Kıvırcık salatının yaprakları servis tabağına dizilir. Ortalarına birer köfte konur ve servis yapılır.