



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CIZBIZ KÖFTE

Yarım kilo kıyma
yarım ekmek içi
1 adet orta boy soğan
1 diş sarımsak
10 dal maydanoz
1 adet yumurta
Köfte baharı
Tuz
Karabiber

Ekmek içi, soğan, sarımsak ve maydanozu birlikte blenderdan geçirin.
Kıymayı yoğurma kabına alın, yumurta ve baharatları ekleyin.
Blenderda çektiğiniz malzemeleri ilave ederek yoğurun.
Yoğurduğunuz kıymayı bir süre buzdolabında dinlendirin. İstedığınız büyüklükte parçalar kopriğ elinizle yuvarlayın ve köfte şekli verin.
Fırın ızgarasında ya da hafifçe yağladığınız tavada pişirin.

