



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CIZBIZ KÖFTE

250 gram koyun kıyması
1 büyükbaş soğan
1 çay kaşığı tuz
1 çorba kaşığı sadeyağ veya likit yağı
1 çay kaşığı karabiber.

Kıymanın içine, gayet ince ve piyaz olarak doğranmış soğan konulur, tuz ile iyice ovulduktan sonra, kıyma makinesinde iki kere çekilir. Tekrar hepsi beraber yoğrulur. Yumurta büyüklüğünde parçalara ayrılır. Yuvarlanır, unlanır ve yassıdır. Hafif yağlandıktan sonra, ızgaranın üzerine dizilir. Orta hararetli ateşte pişirilmesi tavsiye olunur. Pişen köfteler sıcak bir kaba alınır ve üzeri kapatılır. Arzu edilirse yanına kızarmış patates veya sebze ile servis edilir.
