



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## CIZBIZ KÖFTE

750 gram yağsız koyun kıyması  
4 dilim bayat ekme  
1 soğan  
3 yumurta  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Kıyılmış maydanoz

Kıymayı derince bir kaba koyunuz. Buna suda ıslatılıp sıkılarak suyu iyice çıkarılmış, ufalanmış ekme dilimlerini katınız. 2-3 dakika yoğurarak birbiriyle iyice karıştırınız. Sonra üstüne yumurtaları, tuzu, çok ince rendelenmiş soğanı, ya da soğan suyunu, karabiberi, zeytinyağını koyunuz. Maydanozu da katınız. Hepsini 5 dakika kadar iyice yoğurunuz. Bundan ceviz büyüklüğünde parçalar koparınız avuç arasında yuvarlayıp yassılatarak, yarım parmak inceliğinde köfteler hazırlayınız. Bunların her iki yanını, ızgaraya yapışmaması için, zeytinyağıyla biraz yağladıktan sonra, kömür ateşine konmuş ızgaranın üstüne dizerek yerleştiriniz. Köftelerin bir yanı kızardıktan sonra çevirip öteki yüzünü kızartarak pişiriniz. Pişenlerle servis yapınız.