



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

CIZBIZ KÖFTE

600 gr. köftelik kıyma

1 adet soğan

2 diş sarımsak

1 dilim bayat ekmek

10 dal maydanoz

Tuz

Karabiber

1'er çay kaşığı kimyon ve kekik

Kıyma, rendelenmiş soğan, dövülmüş sarımsak, suda bekletilip suyu sıkılan ekmek, kıyılmış maydanoz, kimyon, kekik, tuz ve karabiberi yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Avucunuzun içinde yuvarlayıp şekil verin. Izgarada arkalı önlü kızartın.
