



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİYET BEYTİ

<https://www.sabah.com.tr>

Köfte için:

240 gram kıyma

1 adet küçük boy rendelenmiş soğan

1 diş dövülmüş sarımsak

Tuz

Karabiber

Kimyon

Servis için:

4 adet küçük boy kepekli lavaş veya tam buğday unundan köy usulü yufka

1-2 diş sarımsak

8 çorba kaşığı yağsız yoğurt

1 çorba kaşığı light margarin

1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber

Köfte için kıyma, soğan, sarımsak ve baharatları yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp, toplam 8 adet köfte yapın. İkişerli olmak üzere birleştirip, Adana kebapta olduğu gibi uzun ince köfte şekli verin. Yapışmaz yüzeyli bir tavada hiç yağ eklemeyen önlü arkalı pişirin. Servis için tavada ısıttığınız lavaş veya tam buğday yufkasının içine köfte koyun ve sarın. Diğer lavaş ve köfteleri de aynı şekilde hazırlayın. İki parmak genişliğinde kesin ve üzerine sarımsaklı yoğurt koyun. Tavada erittiğiniz margarinin içine toz kırmızı biberi katın ve beytinin üzerine gezdirin.

Not: Bu tarifi kıyma, soğan ve bol baharatlı karışımı kavurduktan sonra yufkaya sararak da hazırlayabilirsiniz. Beytinin yanında yeşil bir salata yerseniz daha kolay doyabilirsiniz. Kırmızı et yemeyenler bu tarifi tavuk kıymasından da hazırlayabilir.

