



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET KÖFTE

4 adet patates
1 adet yumurta
Tuz, karabiber, kırmızı biber
200 gram tavuk kıyması

Haşlanmış patatesi bir kabın içine koyun. Üzerine yumurta, baharat ve tavuk kıyması ilave edip yoğurun. Şekil vererek fırın tepsine yerleştirin. 200 derecede 30 dakika kızarana dek pişirin. Yanında yeşilliklerle servise sunun.