



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## EKMEK KÖFTESİ

1 adet bayat ekme  
2 adet soğan  
1 yumurta  
1 tablet etsuyu  
İsteğe bağlı maydanoz  
Baharat

Ekme bayat olmalı, değilse birkaç parçaya böldükten sonra biraz rüzgarda bekletin.  
Ekme suyun içersinde beklemeden ıslatılır. Suyu sıkılıp,derin bir kaba ufalanır.  
Soğanlar küçük küçük doğranır yada rondodan geçirilir. (Soğan da sulu olmamalıdır).  
Yumurta kırılır. Tablet etsuyu da rendelenir. Maydanozlar ince ince doğranır.  
Nane, kekik, karabiber ilave edilebilir. Ama kimyon köftenin olmazsa olmazıdır. Tabii ki sevenler için.  
Tuz konulmasa da olur, etsuyu tablet var. Hepsini karıştırılır ve yoğrulur. Uzun uzun ve normal köfteden biraz büyük şekil verilir.  
İster kızgın yağda ister az yağlı bir tepsiye sıralı bir şekilde fırında pişirebilirsiniz. Fırında daha hafif oluyor.