



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKMEKSİZ KÖFTE

600 gram kıyma
1 soğan
3 diş sarımsak
Kimyon, karabiber
2 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı su
Eli ıslatmak için
Karbonatlı su

Kıymayı yoğurma kabının içine alın. Üzerine rendelenmiş soğanı ve sarımsağı ekleyin. Baharatları ve suyu üzerine ekleyip köfte harcını iyice yoğurun. Elinizi karbonatlı suya batırıp yuvarlak şekilde köfteler yapın. Köfteleri az yağlı tavada kızarıncaya kadar pişirin. Servis tabağına alıp sıcak ikram edin.