



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KÖFTE

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

200 g yağsız dana kıyma
1 adet küçük soğan
1 adet yumurta
1 dilim etimek (blenderda toz haline gelecek)
2 yemek kaşığı köfte harcı
1 tutam karabiber, kimyon ve az tuz

Bütün malzemeyi bir kaptaki karıştırarak yoğurun. Hiç yağ koymadan, üzerine rendelenmiş domates ve çarliston biber ilave ederek istediğiniz şekli verin. 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Dilerseniz birkaç damla acı ezme sos da ilave edebilirsiniz.

