



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA KÖFTE

500 gram kıyma (tercihen yağlı kıyma)

1 adet soğan

1 adet yumurta

1 yemek kaşığı galeta unu

1 yemek kaşığı domates salçası

1 yemek kaşığı biber salçası

Tuz

Karabiber

Pul biber

Kimyon

Soğanı rendeleyin ve suyunu sıkarak kıymaya ekleyin.

Yumurta, galeta ununu, salçaları ve baharatları da ekleyerek iyice yoğurun.

Yoğurduğunuz köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve yuvarlayarak köfte şekli verin.

Köfteleri yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin.

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 20-25 dakika pişirin.

Not: Kıymanın yağlı olması köftelerin daha lezzetli olmasını sağlar. Soğanın suyunu sıkarak köfte harcının kıvamını iyi ayarlayabilirsiniz. Galeta unu köftelerin kıvamını tutturmak için önemlidir. Salçalar köftelerin lezzetini artırır. Baharatları damak zevkinize göre ayarlayabilirsiniz.

---