



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FUKARA KÖFTESİ

250 gr kıyma  
Yarım ekmeğ  
1 adet kuru soğan  
10-15 dal maydanoz  
1 çay kaşığı karbonat  
1 tatlı kaşığı tuz

Bayat ekmeğin dış kabukları alınır, bir kaç parçaya kesilir. Suya ıslatılır, yumuşayınca sıkarak alınır. Ekmeğin üzerine rendelenmiş soğan, kıyılmış maydanoz, karbonat, tuz ve kıyma eklenir, özleşene kadar yoğrulur. Harçtan yarım limon kadar parçalar alınır, şekillendirilir, yağlanmış tepsiye dizilir. 180 derece fırında pişirilir.