



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## GALETA UNLU KOLAY KÖFTE

300 gram kıyma  
1 adet orta boy soğan  
1 tutam maydanoz  
1 su bardağı galeta unu  
1'er çay kaşığı tuz, karabiber ve pul biber  
3 yemek kaşığı kızartma yağı

Soğanı rendeleyin maydanozları ince ince kıyın ve diğer malzemelerle beraber iyice yoğurun bir tavada kızartmaya başlayın. Sıcak olarak servis edin.

---