



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GLUTENSİZ İÇLİ KÖFTE

Çölyakla Yaşam Dergisi

Hamuru İçin;  
1 su bardağı Golda glutensiz irmik  
2 su bardağı Schar un  
Sıcak su  
İç Malzeme:  
1 adet soğan  
250 gr kıyma  
50 gr maydanoz ve  
15 gr çam fıstığı

Hamur için tüm malzemeleri karıştır. Sıcak suyu ekle ve şekil verilecek bir hamur elde et. İç malzeme için soğanı kavur, kıymayı ekle, kavrulmuş çam fıstığını ve baharatları ekle pişince ocaktan alın ve soğutun maydanozu ekleyin. Kıymayı yuvarlak yapın. İçli köfte hamurunun içlerini oyup, kıymadan yerleştirin ve ekil verin. Derin yağda kızartın.

