



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GLUTENSİZ TEKİRDAĞ KÖFTE

Çölyakla Yaşam Dergisi

250 gr kıyma  
13 gr Gıda glutensiz irmik  
12 gr Ege galeta unu (Glutensiz)  
1 adet yumurta  
1 tutam tuz  
Az karabiber ve kimyon  
Yarım soğan  
1 diş sarımsak  
5 gr Karbonat (dr outker)

Soğanı, sarımsağı rendeleyin. Tüm malzemeleri karıştırın ve iyice yoğurun. Dolapta bir gün bekletin. Parmak şeklinde köfteler yapın. İster tavada, İsterseniz ızgarada pişirin.

