GLUTENSİZ TEKİRDAĞ KÖFTE

Çölyakla Yaşam Dergisi

250 gr kıyma
13 gr Golda 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.



© lezzetler.com tarif no:124873 • adı:Glutensiz Tekirdağ Köfte • gönderen:puding • indirme tarihi:29.03.2024 - 05:06