



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

HARDALLI KÖFTE

Elif Korkmazel

300 gr. kıyma
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı hardal
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı kekik
Tuz
Karabiber
3 diş sarımsak
2 çorba kaşığı mısır unu
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Soğanı ince rendeleyip kıyma, hardal, kimyon, kekik, tuz karabiber ve ince dövülmüş sarımsakla beş dakika yoğurun. Mısır unu ve zeytinyağı ekleyerek tekrar yoğurun. İstediğiniz büyüklükte ve şekilde köfteler yapıp ızgarada veya yağsız tavada iki yüzünü dörder dakika pişirin. Pilav ve patatesle birlikte servis yapın.