



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA KÖFTE

100-150 gr koyun kıyması
1/4 soğan
1 dilim (ince) ekmeğin içi
Bir tutam maydanoz
Tuz

Koyun etinin iyi yerlerinden alınmış parça et, makinede iki kez çektilerek kıyma haline getirilir. Bu kıymaya, ekmeğin içi ile bir tutam maydanoz ve tuz ilâve edilir. Yuğurulur. İstenilen büyüklükte köfteler haline getirilir. İyi yanmış mangal ateşinde, ızgara üzerinde pişirilir. Yanına doktorun tavsiye ettiği maddelerden, karbonhidratları hesaplanarak, garnitür konulabilir.

