



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAY KÖFTESİ

<https://www.sabah.com.tr>

Köftesi için:

1 su bardağı haşlanmış kara buğday

1 adet yumurta

1 su bardağı kara buğday ekmeği içi (toz haline getirilmiş)

Yarım su bardağı pişmiş ve rendelenmiş havuç

Tuz

Karabiber

Pişirmek için:

1 adet yumurta

1 kase kara buğday unu

1 kase ekme kırıntısı

Galeta unu

Bütün köfte malzemesini bir kaba alarak elimizle iyice yoğuruyoruz. Ardından köfte şeklini veriyoruz. Köfteleri önce una, sonra çirpılmış yumurtaya, ardından ekme kırıntısına buluyoruz. Yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine alıp kızarana kadar önceden ısınmış fırında pişiriyoruz.

