



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİMYONLU KÖFTE

600 gram kıyma
1 adet soğan
2 orba kaşığı galeta unu
Tuz, karabiber, kekik, kimyon
2 diş sarımsak
5 orba kaşığı zeytinyağı

Bir kabin içine kıymayı, rendelenmiş soğanı ve sarımsağı ekleyip zeytinyağıyla güzelce yoğurun. Baharatları da ekleyip bu harcı bir gece dinlendirin. Daha sonra elinizle ince köfteler hazırlayarak ızgara olarak ya da yağsız tavada pişirin. Yanında közlenmiş biber ve domatesle ikram edin.

