



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KİNOALI VE KİMYONLU KÖFTE

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

500 g kıyma  
1 bardak pişirilmiş kırmızı kinoa  
1 orta boy rendelenmiş soğan  
1 adet yumurta  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı kimyon

Kinoa, yumurta, zeytinyağı, kıyma, soğan ve kimyonu karıştırın. Küçük köfteler haline getirin. Izgara şeklinde pişirin.

