



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY KÖFTE (SEBZE EŞLİĞİNDE)

Yarım kg az yağlı kıyma
1 Adet soğan
2 Dilim ekmek içi
1 Adet yumurta sarısı
1 Tutam tuz
1 Tutam karabiber
1 Tutam kimyon
6-7 Sap maydanoz
Kızartmak için sıvıyağ

Soğanı rindeleyip, kıymanın üzerine ekleyin. Belli bir süre suda beklettiğiniz ekmek içini de ufalayarak kıymanın üzerine ekleyin. İnce ince kıyılmış maydanozu ve diğer malzemeleri kattıktan sonra kıymayı iyice yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak elinizle ince uzun bir şekil verip hafifçe bastırın. Kızgın sıvıyağda arkalı önlü kızartın. Haşlanmış sebzelerle birlikte servis yapın.