



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## LAVAŞTA KÖFTE

4 adet ince lavaş ekmeđi  
600 gram kıyma  
1 adet sođan  
Tuz, karabiber, kekik, kimyon, köfte baharı  
1 çay kaşığı sarımsak tozu  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 yumurta

Rendelenmiş soğanı, sarımsak tozunu ve baharatları bir kabın içinde karıştırın. Kıymayı, yumurtayı zeytinyağıyla güzelce yoğurun. Baharatları ekleyip bu harcı bir gece dinlendirin. Daha sonra elinizle ince köfteler hazırlayarak ızgarada ya da yağsız tavada pişirin. Ekmek koymadığımız için lavaşla yemekte sakınca olmaz sanırım, diyet yapıyorsanız tabii. Köfteleri ısınmış lavaşa sarıp dürüm gibi ikram edin.