



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PROTEİN KÖFTESİ

150 gr yağsız, derisiz, kemiksiz tavuk göğüs etinden kıyma
1 dilim çok tahıllı dilimli tost ekmeği
1 adet omega 3 yumurtası
Çeyrek su bardağı tatsız soya sütü
1 adet soğan
2 diş sarımsak
2 çay kaşığı düşük sodyum tuz
1 çay kaşığı karabiber
2-3 adet yumurta akı
1-2 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu

Omega 3 yumurtası, kıyma, soğan, sarımsak ve baharatları çok sulandırmadan karıştırın. Tost ekmeğini soya sütünün üstüne koyun. Yumuşayan ve sütü çeken ekmeği, karışıma atın ve yoğurun. Tavayı kısık ateşte ısıtın ve keten tohumu yağı ile yağlayın. Karışımı dilediğiniz şekilde köfte haline getirip yumurta akı dolu bir kaseye batırın ve öğütülmüş keten tohumunun üstünde döndürün. Köfteleri tavaya dizin ve üzerini kapatın. Piştikten sonra üzerini maydanozla süsleyerek servis edebilirsiniz.

