



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SADE KÖFTE

1 kg yağlı dana eti
1 adet iri kuru soğan
5 gr karbonat
10 gr tuz

Et iri parçalara ayrılır. Üzerine karbonat ve tuz serpilir. Bu şekilde iki kere kıyma makinesinden geçirilir. Sonra rendelenmiş soğan sıkılır ve posa kısmı kıymaya eklenir. Yaklaşık 5 dakika yoğrulur. Bir gece buzdolabında dinlendirilir. Ertesi günü yuvarlak köfte şeklinde yapılır. Izgarada pişirilir.
