



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA KIYMALI KEBAP

1/2 paket soya kıyması

2 adet soğan

1/2 demet maydanoz

6 çorba kaşığı un

Karabiber, kırmızıbiber, kimyon, sıvı yağ, tuz

Soya kıymasını 10 dakika haşlayıp süzün. Soğuduktan sonra suyunun tamamen gitmesi için yeniden süzün. Üzerine rendelenmiş soğan, kıyılmış maydanoz, un, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde köfteler hazırlayın. Hazırladığınız köfteleri sıvı yağda kızartın. Bir pideyi kuşbaşı iriliğinde kesip servis tabağına yayın. Köfteleri pidenin üzerine alın. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökün. Kırmızıbiberle karıştırdığınız sıvı yağı gezdirip servis yapın.