



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOYA KIYMALI KÖFTE

1/2 kg soya kıyması  
1 paket Knorr Köfte Harcı  
1 adet yumurta  
1 adet orta boy soğan  
4-5 dal maydanoz  
4-5 dal dereotu  
Bir miktar sıvı yağ (Kızartmak için)

### Hazırlanışı

Soya kıymasını 2 bardak kaynar suda 15 dk bekletip süzün. İçine kalan tüm malzemeleri ekleyerek yoğurun ve köfte şekli verin. Kızgın yağda kızartın.