



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA KIYMALI YOĞURTLU KEBAP

1/2 paket soya kıyması
2 adet soğan
1/2 demet maydanoz
6 çorba kaşığı un
1'er tutam karabiber, kimyon, yenibahar, tuz
1 adet pide
5 çorba kaşığı yoğurt
4 diş sarımsak

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