



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOYALI YOĞURTLU KEBAP

Yarım paket soya kıyması  
2 adet soğan  
Yarım demet maydanoz  
6 çorba kaşığı un  
Birer tutam karabiber, kimyon ve yenibahar  
Tuz

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