



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA KÖFTE

500 gram az yağlı kıyma
4 diş ezilmiş sarımsak
1 adet orta boy rendelenmiş soğan
1 çay bardağı galeta unu
1 çay bardağı su
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı toz biber
1 tatlı kaşığı kimyon
Kızartmak için:
Sıvı yağ

Tüm malzemeler yoğurma alınıp, güzel bir şekilde yoğrulur.
Yoğrulan köfte, 1 saat dinlendirilir.
Dinlendirilen köftele istenilen şekli verilir.
Az yağda sürekli alt üst edilerek, kısık ateşte kızarıncaya kadar pişirilir.
Sıcak olarak servis edilir.

Not: En önemli püf noktası tüm malzemelerin iyice yoğurulması ve buzdolabında 1 saat dinlendirilmesi.
Ardından, buzdolabından çıkardığınız köfte harcını bir kez daha yoğurun.

