



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVADA KÖFTE

500 gr. az yağlı kıyma
1 adet soğan
2 dilim ekmek içi
1 adet yumurta sarısı
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
1 tutam kimyon
6-7 sap maydanoz
Kızartmak için sıvıyağ

Soğanı rendeleyip, kıymaya ekleyin. Bir süre suda beklettiğiniz ve ıslattığınız ekmek içini de ufalayarak kıymaya ilave edin. İnce ince kıyılmış maydanozu ve diğer malzemeleri kattıktan sonra kıymayı iyice yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak elinizle ince uzun bir şekil verip hafifçe bastırın. Kızgın sıvıyağda arkalı önlü kızartın. Haşlanmış sebzelerle birlikte servis yapın.