



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YASSI KÖFTE

600 gram kıyma  
1 soğan  
200 gram bonfile  
Tuz, karabiber, kekik, kimyon  
2 diş sarımsak  
5 çorba kaşığı zeytinyağı

Bonfileyi keskin bir bıçakla satır kıyması gibi irice çekin. Üzerine kıymayı, rendelenmiş soğan ve sarımsağı, baharatı ekleyip zeytinyağıyla güzelce yoğurun, bir gece dinlendirin. Elinizle yassıltıp ince köfteler hazırlayın, ızgarada ya da yağsız tavada kızartın.