



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KÖFTE

<https://www.elele.com.tr>

500 gr dana kıyma
1 soğan
Yarım demet maydanoz
2 yemek kaşığı galeta unu
150 gr süzme yoğurt
1 yumurta
Tuz, karabiber, kimyon
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı

Soğan ve maydanozları çok ince kıyıp bir kaba alın. Kıyma, süzme yoğurt ve yumurtayı ekleyin. Tuz, karabiber ve kimyon ilave edip iyice yoğurun ve karışımdan köfteler yapın. Ayçiçeği yağını tavaya alıp ısıtın. Köfteleri kızartın. İsteğe bağlı olarak patates püresi ya da pilavla birlikte servis yapın.

