



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZENCEFİLLİ ET KÖFTESİ

Yarım kg orta yağlı kıyma
4 diş sarımsak
1 çay kaşığı toz zencefil
1 çay bardağı galeta unu
1 tatlı kaşığı tuz

Sarımsak ezilir. Diğer malzemeler eklenir ve 4-5 dakika yoğrulur. Parmak şeklinde köfteler hazırlanır. Köfteler yağlanmış fırın kabına dizilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında yarım saat pişirilir.
