



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Müttevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## TOSTİK KÖFTE



Yarım kilo orta yağlı kıyma  
4 dilim tost ekmeđi  
1 adet kuru soğan  
2 diş sarımsak  
1 adet yumurta  
1 çay kaşığı karbonat  
1 çay kaşığı kimyon  
2 çay kaşığı tuz

# Tost ekmekleri kenarlarıyla birlikte açıkta bırakılarak 1-2 gün bekletilir. Sonra rondodan geçirerek ya da havanda döverek toz haline getirilir.

# Yoğurma kabına ekmek tozu konur. Üzerine rendelenmiş soğan, ezilmiş sarımsak ve yumurta eklenir. Parmak uçlarıyla karıştırarak bulamaç haline getirilir.

# Sonra tuz, kimyon, karbonat ve kıyma ilave edilir. En az 5 dakika yoğrulur.

# Üzeri kapatılır ve buzdolabına konur. 1 saat kadar dinlendirilir.

# Süre sonunda köfte harcından küçük ceviz kadar parçalar alınır, yuvarlanır, hafifçe bastırılır, pişirme kağıdı serilmiş tepsiye dizilir.

# Köfteler 190 derece fırına verilir yaklaşık 25 dakika pişirilir.

**Not:** Bu tarifte farklı lezzeti nedeniyle özellikle tost ekmeği kullanılmalıdır.