

Dukan Diyeti Atak Evresi Hini Koftesi

Malzemeler

500g hindi kiyma
1 buyuk sogan iri rendelenmis
1 dis sarimsak ince kiyilmis
1 cay kasigi kekik
1 tatli kasigi kuru feslegen
1 yumurta
Tuz ve karabiber
Yagsiz yogurt

Yapilisi

Hindi kiymayi ve iri rendelenmis sogan ve ince kiyilmis sarimsak ile karistirin, tuz ve karabiber ile baharatlari da ekleyin.Yumurtayi da karisima ekleyin.
Karisimi bir avuc alarak burger koftesi yapin, avuc icinde top sekline getirin, ve 2 cm kalinliginda bir burger yapmak icin duzlestirin. Kofteleri izgara pisirin
Yagsiz yogurt ile servis yapilir
afiyet olsun