



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Greek Kofta

TOTAL TIME: 50 minutes

SERVES 2



Ingredients

- 500 g ground beef
- 1 Large onion
- 4 tbs parsley fresh
- 2 tbs fresh peppermint
- 1tsp oregano dried
- 2 medium raw eggs
- ¼ cup almond flour
- Salt & black pepper
- ¼ cup olive oil and 1 tbs butter

Direction

1. Finely dice the onion and parsley and mint.
2. Mix well all ingredients with the ground beef
3. Form kofta shapes in your palm
4. Heat olive oil and fry the kofta in all sides and add a piece of butter, total frying is 6-8 minutes for each side
5. Garnish with parsley and lemon

كفتة يوناني

الوقت الإجمالي: 50 دقيقة
الكمية: يكفي 2



المكونات

- 500 جرام لحم بقري مفروم
- 1 بصلة كبيرة
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس طازج
- 2 ملعقة كبيرة نعناع طازج
- 1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- 2 بيضة متوسطة الحجم
- ¼ كوب دقيق لوز
- ملح وفلفل أسود
- ربع كوب زيت زيتون وملقة كبيرة زبدة للقلي

طريقة التحضير

1. يقطع البصل والبقدونس والنعناع .
2. تخلط جميع المكونات جيدا مع اللحم المفروم
3. تشكل الكفتة في راحة اليد
4. يسخن زيت الزيتون وتُقلى الكفتة من جميع الجوانب وتُضاف قطعة من الزبدة ، ويكون وقت القلي الكلي من 6 إلى 8 دقائق على كل جانب
5. يزين بالبقدونس والليمون



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

