



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ KÖFTE

Malzemeler:

600 gr. koyun kıyması

1 fincan pirinç

maydanoz

kuru nane

1 yumurta

3 adet havuç

3 adet patates

1 adet kereviz

10 bardak su

tuz

karabiber.

Terbiyesi için:

2 yumurta sarısı

1 fincan un

1 çorba kaşığı yoğurt

1 limon suyu

1 su bardağı su.

Pirinç suda yumuşayıncaya kadar haşlanır. Haşlanan pirinçlere kıyma, tuz, rendelenmiş soğan, ince kıyılmış maydanozun bir kısmı, tuz, karabiber ve yumurta karıştırılarak bir hamur yapılır. Bir tepsiye un koyulur. Fındıktan biraz büyük yapılan köfteler bu tepsiye atılarak hafifçe sallanır. Bir tencereye 10 bardak su koyulup küp doğranmış havuçlar, daha sonra küp doğranmış kerevizler ve en son patatesler içine atılarak haşlanır. Haşlanan sebzelerin içine köfteler atılarak pişilir. ayrı bir kaptaki 2 yumurta, un, limon suyu, 1 kaşık yoğurt ve 1 bardak su karıştırılarak terbiye hazırlanır. Bu karışım kaynamakta olan tencereye azar azar ilave edilir, en son kıyılmış maydanoz ve nane katılarak ateşten alınır.