



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KADINBUDU KÖFTE

Gülhan Kara

1 çay bardağı haşlanmış pirinç
400 gr köftelik kıyma
1 kuru soğan (orta boy)
2 çorba kaşığı sıvı yağ
Yarım demet maydanoz
2-3 çorba kaşığı galeta unu
1 yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Bulamak için:
1 yumurta
1 kaşık su
4-5 çorba kaşığı un

Soğanı incecik doğrayıp 2 kaşık yağda kavurun. Kıymanın yarısını soğana ilave edin. Biraz tuz ekleyip kıyma pişene kadar kavurmaya devam edin.
Kalan çiğ kıymayı bir kaba alıp yumurtayı kırın. Kavrulmuş soğanlı kıymaya, haşlanmış pirinç ve galeta ununu ekleyin. Kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ilave edip yoğurun.
Karışımdan yumurta büyüklüğünde parçalar alıp 4 adet köfte olacak şekilde biçimlendirin.
Köfteleri biraz yassılatıp önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, sonra tekrar una bulayın.
Philips airfryer'in pişirme haznesini çıkarın. Köfteleri pişirme haznesine yerleştirip ısıyı 200 dereceye getirin.
Pişirmeyi başlatmak için zamanlama düğmesini 20 dakikaya ayarlayın.
10.dakikada hazneyi çekip köfteleri çevirin ve pişirmeye devam edin.
Yanında yeşil salata ve/veya patates püresi ile sıcak olarak servis edin.

Not: Aynı tarifi kadınbudu köfte şekli yerine minik top köfteler yaparak da pişirebilir, kürdan batırarak servis yapabilirsiniz.



