



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SULU KÖFTE

- 1/2 Kg. yağsız kıyma
- 1 Küçük patates
- 1 Orta boy soğan
- 8-10 Dal maydanoz
- 2 Orta boy domates veya biraz salça
- 1/4 çay kaşığı karabiber
- 2 Çorba kaşığı pirinç
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Küçük havuç

Kıymanın içine ince kıyılmış soğan, maydanoz, pirinç, tuz ve karabiber ilave edip yoğurunuz. 1/2 ceviz büyüklüğünde parçalar alıp ıslak avuç arasında yuvarlayınız. Tencereye 4 su bardağı su koyup tuz atınız. Kaynayınca köfteleri ilave ediniz. Havuç, patates ve domatesi rendeleyip köftelere ilave ediniz. Hafif hararetli ısıda pirinçler yumuşayınca kadar pişiriniz.

[ML® Toros Köftesi için tıklayın](#)
