



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ KÖFTE

Malzemeler:

500 gr kıyma

1 Avuç pirinç

Yarım demet maydanoz

1 Adet soğan

Tuz

karabiber

1 Adet patates

1 Adet havuç

1 Çorba kaşığı salça

Biraz un

1 Adet limon suyu

1 Çorba kaşığı tereyağı

1 Adet yumurta

Soğanı soyup, rendeleyin. Kıymanın içine ayıklanıp yıkanmış pirinç, kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber koyup, yoğurun. Elde ettiğiniz karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Avucunuzun içinde yuvarlayarak şekil verin. Bolca unlanmış bir kaba hazırladığınız köfteleri dizin. Kabı sallayarak tüm köftelerin aynı şekilde unlanmasını sağlayın. Bir tencereye 5 su bardağı tuzlu su koyup, kaynatın. Havucu kazıyın, patatesi soyun ve zar büyüklüğünde doğrayın. Suda 5 dakika kadar haşlayın. Köfteleri teker teker alıp, pişirin. Salçayı ezerek ilave edin. Terbiyesi için 1 yumurtayı çırpın. İçine azar azar limon suyu katın ve devamlı çırpın. Sıcak yemekten kaşık kaşık alıp, terbiyenin içine dökün. Terbiyeyi ılıttıktan sonra yine kaşık kaşık alıp, köfteli yemeğe karıştırın. Bu şekilde terbiyesinin kesilmesini önlemiş olursunuz. Köfteyle birlikte bir taşım kaynatıp, ateşten alın.