



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ KÖFTE

Malzemesi

500 gr. koyun kıyması

1 çay bardağı pirinç

1 baş soğan

1 demet maydanoz

1 çay bardağı un

Tuz

Karabiber

TERBİYE İÇİN

2 yumurta

1,5 limon

1,5 çorba kaşığı tereyağ

1,5 çay kaşığı kırmızı biber

Soğanı soyup rendeledikten sonra ayıkladığınız pirinci güzelce yıkayın. Bir kaba tuz ve karabiberi de koyarak yoğurun. Küçük, çukur bir tepsiye unu yayıp, yoğurduğunuz köfteleri iki avuç arasında (el ıslak olacak) fındıktan daha iri biçimde yuvarlayın. Unlu tepsiye koyup, arada bir silkeleyerek köftelerin una bulanmasını sağlayın. Bir tencereye 4-5 bardak su koyarak orta ısıda kaynatın. Tuz atın. Köfteleri kaynamakta olan suya dikkatle salın ve bir-iki taşım kaynatıp, ateşi hafifleterek pirinçler uzayınca kadar pişirin.

Servis yapmadan önce, limon suyuyla yumurtaları iyice çırpın. Kaynamakta olan köfteleri ateşten alarak, hazırladığınız terbiyeyi azar azar ve köfteleri bozmadan yedirin. Üzerine kırmızı biberli kızgın tereyağı gezdirerek servis yapın.

Not: Arzu ederseniz, köfteyi yoğururken maydanoz yerine 1 tatlı kaşığı hoş kokulu kuru nane de katabilirsiniz.