



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GLUTENSİZ KADIN BUDU KÖFTE

<https://www.colyaklayasamak.com.tr>

500 gr. Yağsız Koyun, veya Dana Kıyması  
50gr. Baldo Pirinç  
2 yumurta + 1 yumurtanın akı  
1 ortaboy soğan  
1 kaşık sıvıyağ  
1/2 demet maydanoz, doğranmış  
Tuz, karabiber  
Mısır Unu

Soğanı rendeleyip, sıvı yağ ile pembeleşinceye kadar kavurun. Diğer yandan pirinci haşlayıp, süzün. Kıymanın yarısıyla birlikte soğanı 5 dakika kadar kavurun. Fazla yağın süzerek, içine doğranmış maydanozu, 5 dakika sonra pirinci ve bir yumurtanın sarısını koyup, istenilen miktarda tuz, karabiber ekleyerek 10 dakika yoğurun. Bir kaptaki kalan son yumurta ile beyazı kalan yumurtayı çırpın. Hazırladığınız harçtan, yassı ve oval şekilde köfteler hazırlayın. Bu köfteleri önce una, sonra yumurtalara, sonra tekrar mısır ununa batırın. Hazırladığınız köfteleri kızgın yağda kızartın. Yumurta akları köftelere saçaklı bir görünüm verir. İyice kızaran köfteleri kağıt havlu üzerinde bir kaç dakika bekleterek fazla yağın alabilirsiniz.