



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TERBİYELİ KÖFTE

Koyunun az yağlı tarafından 650 gram et kıyıp havanda dövünüz, içine ince kıyılmış soğan, maydanoz, tuz, biber, bir miktar pirinç ve su koyunuz, macun gibi oluncaya kadar yoğurunuz. Köftelere istediğiniz şekli verip küçük bir tencereye istif ediniz, biraz un koyunuz, soğanla karıştırınız, birkaç yumurtayı limonla iyice eziniz. Sonra biraz da köftenin suyundan karıştırıp azar azar tencereye dökünüz. Dört beş dakika pişirip tabağa boşaltınız.
