



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ALBONDİĞAS

1 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
1 yemek kaşığı sıvı yağ
2 adet domates
1 adet havuç
1 adet kabak
6 su bardağı et suyu
1 çay bardağı pirinç
1 adet acı kırmızı biber
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı tuz
Köftesi için:
300 gram kıyma
Çeyrek kabak
1 çay kaşığı kişniş
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı kekik
1 çorba kaşığı kıyılmış taze nane

Köfte için kabağı rendeleyip diğer malzemelerle bir araya getirdiğin.
Güzelce yoğurduğunuz köfteden minik toplar hazırlayın ve kenara alın.
Soğan ve sarımsağı yemeklik, biber hariç diğer sebzeleri küp küp doğrayın.
Biberi ince ince kıyın.
Sıvı yağı tencerede kızdırıp soğanı ve sarımsağı kavurun.
Ardından havuç, kabak ve domatesi ilave edip kavurmaya devam edin.
10 dakika kadar kavurduktan sonra et suyunu ve köfteleri de tencereye ekleyin.
Son olarak pirinci ve baharatları ilave edin.
Pirinçler yumuşayana kadar pişirdiğiniz albondigası sıcak servis edin.



