



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KADINBUDU KÖFTE

<https://migros.com.tr>

Yarım kg. köftelik kıyma
1 yumurta
1 diş sarımsak
Yarım soğan
4 sap maydanoz
4 yemek kaşığı pirinç
1 su bardağı tam buğday unu
2 yumurta
1 yemek kaşığı sıvıyağ

1. Pirinç üzerini 3 parmak geçecek kadar su ile bir sos tavasında yumuşayınca dek pişirilir.
2. Tavada soğan sarımsak ve kıymanın yarısı sıvı yağ ile kavrulur.
3. Karışım ılımaya bırakılır.
4. Bir kaptaki pişmiş kıyma, 1 yumurta, pişmiş soğumuş pirinç, tam buğday unu, kıymanın geri kalanı, maydanoz ve karabiber eklenir.
5. Karışım yoğrulur. En az yarım saat buzdolabında bekletilir.
6. Buzdolabından çıkartılan harç ile orta boy yuvarlaklar yapılır.
7. Hazırlanan köfteler önce çırpılmış yumurtaya ardından tam buğday ununa bulanır, üzerine fırça yardımıyla yumurta sürülür ve fırın tepsisine dizilir.
8. Köfteler önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 30 dakika kadar pişirilir.

