



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FRENK MAYDANOZLU DARI KÖFTESİ

1 baş soğan,  
2 diş sarımsak,  
175 g darı,  
yarım litreden biraz az sebze suyu (tablet ya da toz),  
1 bağ frenk maydanozu,  
2 yumurta,  
75 g rendelenmiş emmental peyniri,  
25 g kepekli un,  
tuz,  
hintceviz rendesi,  
karabiber,  
50 g tereyağı ya da 5 çorba kaşığı sıvı yağ.

Soğanı ve sarımsakları soyup ince kıyın, darı ve sebze suyu ile bir tencereye koyun ve kapalı olarak 10 dakika kısık ateşte pişirin. Tencereyi ateşten alın, kapağı açmadan içindekileri 10 dakika daha kabarmaya bırakın. O arada maydanozu ayıklayın, yıkayıp kurutun ve ince kıyın. Maydanoz, yumurta, un ve baharatı ılıkken darıya katın, hamur yoğurun ve 10 köfte yapın. Köfteleri sıvı yağ ya da tereyağında ktır ktır kızartın. Taze krema ile servis yapın. Domates ve salatalık karıştırılmış yeşil salata ile sofraya getirin.

