



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

JÖLE

8 bardak et suyu
2 bardak su
4 adet jelâtin
1/2 kg yağsız kıyma
5 adet yumurta akı
tuz

Bir kuşanede yumurta akları köpürene kadar telle dövülür. İçine tam yağsız sığır kıyması ve 2 bardak su katılır. Tekrar karıştırılır. Diğer taraftan, kaynatılmış et suyu ilâve edilerek çok az ısılı ateşe oturtulur. Tencerenin kapağını açık tutmalı ve yarım saatten fazla kaynatmalıdır. Çıkan et suyu kalınca bir tülbetten geçirilir. Çıkan et suyuna, soğuk suda biraz bekletilmiş ve suyu çıkarılmış 4 adet jelatin yaprağı konur, tekrar 4 - 5 dakika kaynatılır. Soğutulduktan sonra buzdolabına konur.