



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## JÖLE

10 tane jelatin  
su  
tuz  
250 gr yağsız sığır kıyma  
3 yumurta akı

Sığır eti ya da kemiğinden hazırlanmış et suyu soğutulur, üzerindeki donmuş yağlar alınıp ayrılır. Üç yumurtanın akı çukurca bir kaba konur, telle çırpılarak köpük haline getirilir. Sonra da kıyma ve su ilâve edilerek karıştırılır, yağı alınan et suyuna boca edilir. Hafif ısıdaki ateşe konur, kapağı kapatılmadan 25 - 30 dakika hafifçe kaynatılır. Üzerine çıkan köpükler alınır, atılır. Sonra bu su, kalınca bir bezden ayrı bir tencereye süzülür. Tencere tekrar ateşe konur, kaynadıktan sonra 15 dakika kadar soğuk suda bırakılan jelatinler tencereye atılır, biraz karıştırıldıktan sonra ateşten alınır, kalıba dökülerek dondurulur.