



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KADIN BUDU KÖFTE

1 kg. az yağlı koyun kıyması
2 baş soğan
6 çorba kaşığı sadeyağ
1 demet maydanoz
4 çorba kaşığı pirinç
2 kaşık galeta unu
4 yumurta
Tuz
Karabiber

Soğanlar incecik doğranır bir kaşık yağla tavada pembeleştirilir, 2 bardak su konur, pirinç alınır ve pişirilir gelinceye kadar pişirilir, kıymanın yansı sade olarak kavrulur. Pirinçle beraber ayrılan çiğ kıyma katılır. 2 yumurta kırılır. Kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber atılır. Soğuduktan sonra ıslak avuç arasında, eşit miktarda yumurta kadar parçalar alınarak oval şekil verilir. Galeta unu serpilmiş bir tepsiye dizilir ve üzerlerine de galeta unu serpilir. Kalan 2 yumurta bir kaba kırılır, çatalla hafifçe çırpılır. Köfteler bulanarak bir tavada kızdırılmış yağ içinde kızartılır. Bir tencereye çıkartılır. Kapağı örtülür, içini çekmesi için 5 -10 dakika fırında ya da hafif ateş üzerinde buğulandırılır. Yemek zamanı dağıtım tabağına alınır.

[ML® Kiremitte Köfte \(görsel\)](#)