



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAVRULMUŞ FIRIN KÖFTE

Malzemeler:

0.5 kg. yağsız kıyma
1 fincan pirinç
1 baş soğan
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 fincan un
3 yumurta
1 çay kaşığı yenibahar
bir tutam toz karanfil
maydanoz
kızartmak için yağ
tuz
karabiber.

Pirinçler yıkanır. 1.5 bardak suda iyice haşlanır. Kıyma ikiye ayrılır, bir parçası yağda 10 dakika kavrulur. Soğan rendelenir. Maydonozlar ince olarak kıyılır. Tuz, karabiber, kıyma, soğan ve kavrulmuş kıyma hepsi birden yoğrulularak bir hamur yapılır. Yumurta büyüklüğünde parçalar kopartılır. Köfte şekli verilmiş parçalar önce una sonra çırpılmış yumurtalara bulanarak kızgın yağda pişirilir.