



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ LEBENİYE ÇORBASI

1 su bardağı haşlanmış nohut
1,5 su bardağı süzme yoğurt
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı pirinç
6 su bardağı su
Yarım limonun suyu
2 tatlı kaşığı kuru nane
Köftesi için:
200 gram köftelik kıyma
1 adet kuru soğan
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
Köfteleri kızartmak için:
2,5 yemek kaşığı tereyağı

Nohutları bir gece önceden ıslatıp, ertesi gün haşlayın ve süzün.

Pirinç yıkayıp bir tencereye alın. Üzerine 1 su bardağı su ekleyin ve yumuşayana kadar haşlayın.

Kıyma, rendelenmiş kuru soğan, tuz ve karabiberi bir kapta güzelce yoğurun. Nohut büyüklüğünde köfteler yapıp elinizle yuvarlayın.

Haşladığınız pirinçlerin üzerine 4-5 su bardağı su ile haşlanmış nohutları ekleyin ve kaynamaya bırakın.

Yoğurt, un, limon suyu ve yarım su bardağı suyu bir kasede çırpın. Bu karışıma tencerede kaynayan sudan 1 bardak kadar ekleyip yeniden çırparak ılıştırın. Ilıttırdığınız terbiyeyi, tencerede kaynayan pirinç ve nohutlara azar azar ekleyin. Tuzunu da ilave edip kaynamaya bırakın.

Tereyağını geniş bir tavada eritip köfteleri içinde kızartın. Kızaran köftelerin üzerine kuru naneyi de ekleyip biraz kızdırın.

Çorabayı kaseye alıp üstüne köfteleri ve naneli yağı gezdirin.

