



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TERBİYELİ KÖFTE

Malzemeler:

- 1 kg. dana kıyması
- 1 yemek kaşığı pirinç
- 2 baş soğan
- 1 demet maydanoz
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 2 orta boy havuç
- 2 orta boy patates
- 1 yumurta
- 1 limon suyu
- Bir miktar un
- 1 yemek kaşığı margarin

Yapılışı:

Bir kabin içerisinde kıyma, ayıklanmış, yıkanmış pirinç, rendelenmiş soğan, kıyılan yarım demet maydanoz, tuz ve biber ilave edilerek elle iyice miniciklanır. Küçük küçük yuvarlaklar yapılarak teker teker una bulanır. Bir kilo suyun içine bir yemek kaşığı margarin yağ küçük parçalara bölünmüş patates ve havuçlar konarak pişirilir, sebzeler pişerken una bulanmış et toplar da ilave edilerek birlikte pişirilir. Ayrı bir yerde limon suyu ile yumurta terbiye yapılır, alıştırma alıştırma pişen yemeğe ilave edilir. Kalan yarım demet maydanoz kıyılır, ilave edilip tencerenin ağzı kapatılıp deme bırakılır.