



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TERBİYELİ KÖFTE

Köftesi:

- 2 kahve fincanı piring
 - 1 adet yumurta
 - 1/2 tatlı kaşığı tuz
 - 1/2 kahve kaşığı kimyon
 - 1/2 kahve kaşığı karabiber
 - 1 adet kuru soğan
 - 500 gram yağlı koyun kıyması
 - 1 adet havuç
 - 11 su bardağı et suyu
 - 10 adet arpacık soğanı
- ### Terbiyesi:
- 1 kahve fincanı un
 - 2 yumurtanın sarısı
 - 1 limonun suyu
 - 1 kahve fincanı su
- ### Üzerine dökmek için:
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
 - 1 kahve kaşığı kırmızıbiber

- 1) Pirinci yıkayıp 2 su bardağı suda 5 dakika haşlayınız. Süzdürüp ki bir kaba koyunuz.
- 2) Üzerine 1 yumurta kırınız, havucu rendeleyiniz. Tuz, kimyon, karabiber, soğan ve eti ilave edip iyice yoğurunuz. Köfteleri ceviz büyüklüğünde yuvarlayıp ki bir tepsiye koyunuz.
- 3) Et suyunu küçük bir tencereye koyup kaynatınız. Köfteleri ve arpacık soğanlarını ilave ediniz.
- 4) Tam kaynayacağı zaman üzerine toplanan köpüğü alıp atınız, ateşte 30 dakika pişiriniz.
- 5) Küçük bir kaba unu, yumurtayı, limon suyunu ve suyu koyup Vz ke köfte suyundan da dökerek iyice karıştırınız. Karıştırdıktan sonra tenin içine ilâve ediniz. 5 dakika kaynatıp ateşten alınız.
- 6) Servis yaparken tereyağını kırmızıbiberle kızartıp üzerine döküp servis yapınız.