



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TERBİYELİ SULU KÖFTE

Özgür Balcı Köse

350 gram kıyma
1 adet yumurta
Tuz
1 adet soğan
Bayat ekmeğ içi
1 adet patates
Su
Baharat
Sıvı yağ

350 gram kıymayı; normal ekmeğ, 1 yumurta, tuz, soğan ve baharatla yoğuruyorum. Küçük küçük elimde yuvarlayıp tepsiye diziyorum. Üzerine un serpip tepsiyi köftelerin her yeri unlansın diye sallıyorum. Tencereye sıvı yağ koyup önce minik doğradığım havuçları ilave ediyorum. Kavrulurken 1 kaşık un ilave ediyorum. Sonra minik doğradığım patatesleri de katıp kaynamış su ilave ediyorum. 5- 10 dakika kaynattıktan sonra yavaş yavaş köfteleri ilave edip 15- 20 dakikada köftelerle pişirip bir tarafta 1 yumurta sarısı ve 1 limon suyunu çırpıp yavaş yavaş ilave ediyorum. Bir taşım daha kaynatıp kıyılmış maydanoz ilave edip ateşten alıyorum.

