



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA KIYMALI TERBİYELİ KÖFTE

1 su bardağı soya kıyması
250 gr. dana kıyması
1 adet soğan
5 dilim bayat ekmek içi
yarım demet maydanoz
karabiber
tuz
1 tatlı kaşığı köfte baharı
2 yemek kaşığı margarin
1 orta boy havuç
2 adet patates
1 yumurta sarısı
1 yumurta beyazı
2 yemek kaşığı yoğurt
çeyrek limonun suyu
2 yemek kaşığı un

1 bardak soya kıymasına 1 su bardağı sıcak su ekleyip 10 dakika bekleyin, üzerine dana kıymayı ekleyin ve karıştırın, rendelenmiş soğanı, ufalanmış ekmek içini, ince kıyılmış maydanozu, yumurta beyazı, tuz, karabiber ve köfte baharını katıp iyice yoğurun. Misket büyüklüğünde yuvarlayıp una bulayın. Havuçları soyup tavla zarı büyüklüğünde doğrayın, patatesleri de aynı şekilde hazırlayıp, soğuk suyun içinde bekletin. Tencereye 4 su bardağı suyu alıp ocğa koyun. Havuçları ilave edip yumuşayana kadar kaynatın. Yağı ve köfteleri ilave edin. Yumurta sarısı, yoğurt, limon suyu ve unu ayrı bir kaptan çırpın. 1 su bardağı soğuk suyu azar azar ilave ederek sıvı hale gelmesini sağlayın. Daha sonra karıştırarak yemeğin üzerine ilave edin Patatesleri de ekleyerek karıştırın. Kısık ateşte 25-30 dakika pişirin. Tuzunu ilave edin. Servis yapmadan önce üzerine ince kıyılmış maydanoz ilave edin.