



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SULU KÖFTE

3 yemek kaşığı ayçiçeği yağı  
250 gram kadar orta yağlı kıyma  
Yarım su bardağı kırık pirinç  
3 su bardağı kaynamış sıcak su  
1 adet orta boy patates  
1 adet orta boy kuru soğan  
Yarım havuç  
3 tane yeşilbiber  
Yarım su bardağı dondurulmuş bezelye  
1 tatlı kaşığı ile domates salçası  
Çeyrek taze demet maydanoz  
1 çay kaşığı ile tuz  
Yarım çay kaşığı ile karabiber

Kırık pirinci nişastasından arındırmak için 15- 20 dakika kadar ılık suda bekletelim.

Süzdükten sonra derin bir kaptaki kıyma ile birlikte yoğurun.

Kolaylıkla şekil verebilmek için buzdolabında bir 10 dakika kadar bekletin.

Kabuğu soyulmuş patates domates, havuç ve soğanı küçük parçalar halinde doğrayın.

Ortadan ikiye keserek çekirdeklerini çıkardığınız yeşilbiberleri yarım ay şeklinde doğrayın.

Maydanozları ince bir şekilde kıyın.

Ayçiçeği yağın derin bir tencerede kızdırın.

Soğanları renk alana kadar orta ateşte kavurun.

Domates salçası ekledikten, sonra kavurma işlemine 2- 3 dakika kadar devam edelim.

Sıcak suyu, tuzu ve karabiberi ekleyerek, 5 dakika kadar daha kaynatın.

Buzdolabında beklettiğiniz köfte harcından köfteler hazırlayın.

Kaynamış salçalı suya sırayla; doğranmış havucu, patatesi, dondurulmuş bezelyeyi ve hazırladığınız köfteleri ilave edin.

Köftenin içindeki pirinçler şişerek, bezelyeler yumuşayana kadar takriben 35 dakika kadar pişirdiğiniz sulu köfteyi, ince kıyılmış maydanoz ilave ederek ile sıcak olarak servis yapın.

