



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ EKŞİLİ KÖFTE

350 gram orta yağlı dana kıyma
2 adet orta boy patates
2 adet orta boy havuç
7 adet arpacık soğan
1 diş sarımsak
4 adet kereviz yaprağı
3 su bardağı su
2 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı kuru nane
2 çay kaşığı tuz
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Terbiyesi için:
1,5 su bardağı yoğurt
1 yemek kaşığı un
1/2 adet limonun suyu

Genişçe bir kaba kıymayı, tuz, karabiber, nane, kimyon, pul biber ve sarımsağı alarak yoğurmaya başlayın. Yoğurduğunuz kıymayı dilediğiniz büyüklükte parçalara ayırın. Parçaları elinizde yuvarlayarak köfte formuna getirin. Daha sonra hafif unladığınız bir tepsiye alın.

Havuç ve patatesleri soyun, küp küp doğrayın. Tencerenizin içerisine zeytinyağını ekleyin ve havuçları ilave edin. Hafifçe soteleyin.

Daha sonra arpacık soğanları ve patatesleri ekleyerek soteleme işlemine devam edin. Sebzelerin üzerine suyu ilave edin.

Sebzeleriniz hafif yumuşamaya başladığında unlanmış köftelerinizi azar azar ekleyin. Pişmesi için tencerenizin kapağını kapatın.

Ayrı bir kabin içinde yoğurt ve unu bir çırpma teli yardımı ile karıştırın. İçerisine yarım limonun suyunu ilave ederek karıştırmaya devam edin.

Pişmekte olan yemeğin suyundan terbiyenize bir miktar ilave edin ve karıştırmaya devam edin. Homojen bir görünüm alan karışımı kesilmemesine özen göstererek yavaş yavaş pişen köfte ve sebzelerin içine dökün. Bu sırada karıştırmaya devam edin.

Terbiye, yemeğinizle birleşinceye kadar yavaş yavaş karıştırmaya devam edin. Ardından tuz, karabiber ekleyerek 5 dakika daha pişirin. Pişen yemeğinizi servis tabaklarına alarak sevdiklerinizle paylaşabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:155557 • adı:Terbiyeli Ekşili Köfte • gönderen:finito • indirme tarihi:01.05.2024 - 12:51