



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ EKŞİLİ KÖFTE

Tuğrul Şavkay

1 kg. koyun kıyması
200 gr. soğan (ince kıyılmış), (2 orta boy)
100 gr. pirinç (ayıklanıp, yıkanmış) (6,5 çorba kaşığı)
1,5 bağ maydanoz (1 bağı ince kıyılmış)
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
300 gr. domates (ince dilimlenmiş), (3 orta boy)
500 ml. et suyu (2 su bardağı)
100 ml. eritilmiş tereyağı (1/2 su bardağı)
1/2 adet limon (suyu)

Kıymanın içine soğanı, pirinci, ince kıyılmış maydanozu, tuzu ve biberi katıp, yoğurarak köfte harcı hazırlayın. Hazırladığınız bu harçtan kuşbaşıdan biraz daha iri parçalar koparıp iki avucunuzun arasında yuvarlayarak parmak biçiminde köfteler elde edin.

Kalan doğranmamış maydanozların yansını sığ bir tencerenin dibine döşeyin. Köfteleri maydanozların üzerine tek sıra ya da en çok iki sıra olarak dizin. Domates dilimlerini ve kalan dal maydanozları köftelerin arasına, eğer tek kat ise üzerine yerleştirin.

Et suyunu bir taşım kaynatıp köftelerin üzerine sıcak et suyunu dökün. Köfteleri kısık ateşe oturtup, eritilmiş tereyağını ve limon suyunu gezdirin. Kapağını kapatıp, yaklaşık 1 saat pişirin. Pişme süresi içinde suyu çok azalırsa biraz et suyu ile pişme süresini tamamlatın.

Tencereyi ateşten alıp, biraz ılınmaya bırakın. İlk kaynadığını atan köfteleri sahanlara aktarın, sıcak olarak servis yapın.

