



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ EKŞİLİ KÖFTE

1 kg. koyun kıyması
200 gr. soğan
100 gr. pirinç
1 bağ maydanoz ince kıyılmış
tuz,
karabiber
300 gr. domates
500 ml. et suyu (2 su bardağı)
100 gr. eritilmiş margarin
1/2 adet limon suyu

Yapılışı

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 yada 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 dökün. Köfteleri kısık ateşe koyup eritilmiş margarini ve limon suyunu gezdirin. Kapağını kapatıp, yaklaşık 1 saat pişirin. Pişme süresi içinde suyu azalırsa biraz et suyu ilave edin.

Tencereyi ateşten alıp, biraz ılınmaya bırakın. İlk kaynarlığım atan köfteleri tabaklara aktarıp, sıcak olarak servis yapın.