



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ EKŞİLİ KÖFTE

Ümit Usta

500 gram kıyma
1 adet büyük boy kuru soğan
2 fincan pirinç
1 adet yumurta
1 demet maydanoz
50 gram margarin
2 litre et suyu veya su
Tuz
Karabiber
Terbiyesi için:
1 adet bütün yumurta veya 2 adet yumurta sarısı
1 adet limon

Pirinçleri ayıklayıp, yıkayalım. Sıcak suyla 15 dakika ıslatalım.

Kıymaya, yumurtayı, ıslatıp süzdüğümüz pirinçleri, kıydığımız maydanozları, rendelediğimiz kuru soğanları, yeterince tuzunu ve karabiberini katıp, iyice yoğuralım.

Yarım ceviz büyüklüğünde yuvarlak toplar yapıp, içinde un olan bir tepsiye koyalım. Tepsiyi sağa sola sallayarak, köftelerin una bulanmasını sağlayalım.

Büyükçe bir tencereye, 2 litre kadar varsa et suyu yoksa sade su koyup, kaynatalım.

Kaynayan suya, unladığımız köfteleri ve margarin yağını ilave edip, gerek varsa biraz daha baharat katarak pişirelim.

1 adet bütün yumurta veya 2 adet yumurta sarısı ile 1 adet limonun suyunu çırpalım. Kaynamakta olan köftenin suyundan 2 kepçe alarak terbiyeye katıp, çırpalım ve tekrar tencereye dökelim.