



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ KÖFTE

500 gr. yağsız kıyma
3 diş sarımsak
1 su bardağı yoğurt
2 yumurta
2 yemek kaşığı un
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı toz biber
1 çay kaşığı karabiber
1 fincan pirinç
1 adet küçük havuç
1 tutam maydanoz
1 kaşık tepelme zeytinyağlı bejel margarin
1 dilim limon
Tuz

Öncelikle bir tencereye 5 su bardağı suyu koyup havucumuzu yuvarlak kesip haşlamaya bırakın. Yayvan bir kaptaki pirincimizi, kıymamızı, yumurtamızı ve baharatlarımızı ekleyip yoğuralım. Güzelce yoğurup yuvarlak köfteler yapın.

Bir tepsiye un yayıp köftelerimizi una bulayalım. Kaynayan suya köftelerimizi koyup pişmeye bırakalım.

Bir derin kaptaki veya mikserde yoğurt, yumurta sarısı, 2 kaşık un, bir dilim limon ve biraz su ekleyip iyice çırpıp pişmeye yakın tencereye yavaş yavaş döküp kaynayanakadar karıştıralım.

5-6 dakika pişirip indirelim. Tuzunu ekleyelim.

Bir tava da margarinimizi eritip, rengi değişince kırmızı biberimizi koyup köftemizin üzerine dökelim. İnce kıyılmış maydanozla süsleyip servis yapalım.