



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ KÖFTE

Malzeme :

500 gr. kıyma
1 avuç pirinç,
1/2 demet maydanoz,
2 yumurta,
1 baş soğan,
tuz
karabiber,
biraz un,
1 adet limon,
1 kaşık yağ.

Yapılışı:

- 1- Kıymanın içine doğranmış soğan, ayıklanmış yıkanmış pirinç maydanoz, tuz, karabiber koyup iyice yoğurunuz.
- 2- 1,5 ceviz büyüklüğünde parçalara ayırıp yuvarlayınız.
- 3- Unlanmış tepsiye diziniz, tepsiyi sallayarak hepsini unla-yınız.
- 4- Bir tencereye su, tuz koyup kaynatınız.
- 5- Köfteleri ilave edip, pirinçler uzayınca kadar pişiriniz.
- 6- İnmeden önce terbiyesini koyup bir taşım kaynatıp servise boşaltınız.

Terbiyesi:

2 yumurta sarısı ile 1 limon suyu karıştırarak yapılır.