



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

TERBİYELİ KÖFTE

600 gram kıyma
120 gram soğan (1 büyük)
50 gram pirinç (3/4 kahve fincanı)
20 gram margarin (1 çorba kaşığı)
1 demet maydanoz
2,5 bardak su

Tuz

Karabiber

TERBİYESİ:

2 yumurta sarısı ya da 1 bütün yumurta
1 büyükçe limonun suyu
1 kahve fincanı su

1 Kemiksiz olarak tartılmış 600 gram kıymaya; rendelenmiş 1 büyük baş soğan, 3 bardak suda 15 dakika haşlanmış ve süzölmüş 1 kahve fincanı pirinç, 1 kahve kaşığı karabiber ile 2 tatlı kaşığı tuz ilâve ederek, hepsini 5 dakika kadar yoğurmalı, sonra da pirinç ve soğanlı kıymadan küçük ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak, hafifçe ıslatılmış iki avuç içinde yuvarlamak suretiyle küçük ve düzgün yuvarlak köfteler yapmalı ve bunları içinde kıyılırcasına ince doğranmış 1 demet maydanoz olan tepsiye katmalı ve tepsiyi sallamak suretiyle de maydanozların köftelerin her bir tarafına yapışmasını sağlamalıdır.

2 Sonra tepsideki köftelere; iki buçuk bardak su, 1 silme çorba kaşığı margarin ile 1 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, tepsinin üstüne bir kapak kapatıHış olarak köfteleri orta kuvvetteki ateşte 20 dakika pişmeye bırakmalıdır.

3 Köfteler pişince, küçük bir kaba; 2 adet yumurta sarısı, ya da 1 büyük yumurta, 1 büyükçe limonun suyu ile 1 kahve fincanı su katarak çatalla birkaç defa çalkalamalı, sonra da bu terbiyeyi, köfte tepsisine ilâve ederek terbiyenin köfte sularıyla iyice karışması için; bir iki dsfo karıştırımalı ve servis yapmalıdır.