



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ KÖFTE

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

500 gr. orta yağlı kıyma

50 gr. pirinç

Yarım demet maydanoz

2 adet yumurta

1 adet soğan

1 çorba kaşığı yağ

1 adet limon

Un, tuz, karabiber

Terbiyesi:

2 adet yumurta sarısı ile bir adet limon suyu karıştırılarak hazırlanır.

Kıymanın içine doğranmış soğan, ayıklanmış ve yıkanmış pirinç, maydanoz, tuz, karabiber koyup iyice yoğurunuz. Ceviz büyüklüğünde parçalara ayırıp yuvarlayınız. Unlanmış tepsiye diziniz, tepsiyi sallayarak unlayınız. Bir tencereye su, tuz koyup kaynatınız. Köfteleri ilave edip pirinçler pişinceye kadar kaynatınız. İndirmeden önce terbiyesini koyup bir taşım kaynatıp servis tabağına boşaltınız.
