



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ SULU KÖFTE

Köftesi için;
500 gr kıyma
80 gr pirinç (1 çay bardağı)
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 yumurta
4 yemek kaşığı un
50 gr tereyağı
½ çay bardağı zeytinyağı
1 havuç
4 su bardağı su
Terbiyesi için;
1 yumurta sarısı
Yarım limonun suyu
Üzerine:
2 yemek kaşığı tereyağı
Pul biber
Nane

Pirinçler yıkanıp süzdürülür. Kıyma, yumurta, tuz ve karabiber ile yoğurulur. İrice fındık büyüklüğünde yuvarlanıp un serpilmiş tepsiye konur. Tepsi sallanarak köfteler yapışmaması için una bulanır. Tereyağı ve zeytinyağı tencereye konup, halka doğranmış havuçlar sotelenir. Su ilave edilip kaynatılır. Köftelerin fazla unu silkelenerek kaynayan suya yavaş yavaş salınır. 20 dk. Kadar pişirilir. Yumurta sarısı ve limon çırpılır, 2-3 yemek kaşığı soğuk su, 2-3 yemek kaşığı yemeğin suyundan konulup iyice karıştırılır. Tencereye akıtılır. Bir taşım kaynadıktan sonra altı kapatılır. Pul biber ve nane tereyağında kızdırılıp yemeğin üzerine dökülür. Sıcak servis yapılır.

