



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ SULU KÖFTE

<https://www.dogrusucarrefoursa.com>

300 gr kıyma
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 adet patates
1 adet havuç
1 yumurta
2 yemek kaşığı un
½ çay bardağı piriç
Tuz
Karabiber
Pul biber
Terbiyesi için:
1 adet yumurta sarısı
½ limonun suyu
2 yemek kaşığı yoğurt

Derin bir kaseye soğan ve sarımsağı rendeleyin. Kıyma, piriç, un, yumurta ve baharatları da ilave edip yoğurun. Yapışkan bir kıvam elde ettiyseniz un ilavesi yapabilirsiniz. Bir tepsiye un serpin ve köfteden fındıktan biraz daha büyük parçalar koparıp yuvarlayın. Köfteleri unlu tepsiye atın ve hazırladıkça una bulayın. Patates ve havucu küp küp doğrayın. Tencerede 1 litreden biraz daha fazla suyu kaynatın. Kaynayan suya köfte, patates ve havuçları atın. Terbiye malzemelerini karıştırın. Havuçlar yumuşadığında terbiyeyi kaynayan su ile alıştırarak çoğaltın ve tencereye ekleyin. Birkaç dakika kaynattıktan sonra tencereyi ocaktan alın ve servis yapın.

