



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YUVALAMA

100 gr çiğ köftelik kıyma  
300 gr kuşbaşı et  
100 gr haşlanmış nohut  
Yarım kg yoğurt  
1 çay kaşığı nane  
30 gr tereyağı  
3 yumurta  
Tuz  
Karabiber

Küçük bir kasede pirinç unu ve çiğ köftelik kıymayı karıştırın. Bir yumurta ilave edip yoğurun. Karışımı bir kenarda bekletin. Büyük bir tencerede kuşbaşı eti kaynatın. Hazırladığınız kıymalı hamurdan nohut büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Kuşbaşı et piştikten sonra unlu topları tencereye ekleyip 10 dakika pişirin. Yoğurdu ve 100 gr pirinç ununu kaseye alın. İçine 2 yumurta kırıp iyice karıştırın. Karışımı etin bulunduğu tencereye ekleyin ve 5 dakika kadar haşlayın. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Küçük bir tavada yağı eritip içine nane ilave edin. Yuvalamayı tabaklara paylaşırıp üzerinde yağı gezdirdikten sonra sıcak sıcak için.