



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUVALAMA

250 gram kuşbaşı et
1 çorba kaşığı tereyağı
4 su bardağı sıcak su
150 gram yağsız kıyma
1 su bardağı pirinç
1 su bardağı haşlanmış nohut
Yarım kg süzme yoğurt
1 yumurta
1 çorba kaşığı un
1 tatlı kaşığı tuz
Karabiber

Kuşbaşı eti tereyağıyla birkaç dakika kavurun. 4 su bardağı sıcak suyu ilave edip, etler yumuşayana dek pişirin. Sıcığa yakın suda en az yarım saat beklettiğiniz pirinci iyice süzüp, blendırda un haline gelinceye dek öğütün. Buna kıymayı ekleyip, güzelce yoğurun. Tuz ve karabiber ini ayarlayın. Nohut büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Kaynayan etin suyuna, nohutla birlikte aktarın. Ayrı bir kaptaki yoğurdu, yumurtayı ve unu çok iyi karıştırıp, tencereye yavaş yavaş ekleyin ve ara vermeden karıştırın. Kaynara çıkarken tencereyi ateşten alın. Dikkat edin kaynatırsanız kesilebilir. Tereyağını tavada kızdırın, naneyi ekleyip bir iki kez çevirin. Yuvalamanın üzerine gezdirip, sıcak sıcak sofraya getirin.