



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUVALAMA

Selma Berk

Yuvalama için:

3 Su Bardağı İri Çekilmiş Pirinç

600 g Yağsız Kıyma

Yoğurt Harcı İçin:

1 kg Süzme Yoğurt

1 Adet Yumurta

1 Çorba Kaşığı Nişasta

Yeteri Kadar Su

Pirinç ve kıyma yoğurma kabına alınır. Tuz ve karabiber eklenir. 1 saat kadar yoğurulur. Yoğurulan harçtan nohut büyüklüğünde parçalar koparılıp yuvarlanır. Bir tencereye su koyulup kaynatılır. Hazırlanan yuvarlamalar kaynamakta olan suya atılır. Haşlanınca süzülür. Başka bir tencerede de kuşbaşı doğranmış etler haşlanır. Başka bir tarafta süzme yoğurt, yumurta, nişasta ve tuz bir tencereye alınarak karıştırılır. Kısık ateşte kaynamaya bırakılır. Yoğurdun kesilmemesi için ara ara karıştırılmaya devam edilir. Kaynamaya başlayınca ocaktan alınır. Diğer tencerede haşlanan et ocaktan alınarak soğumaya bırakılır. Soğuyunca önceden haşlanmış nohut, süzülen yuvarlamalar ve pişirilip sulandırılan yoğurtlu harç eklenerek hepsi birlikte kaynamaya bırakılır. Bir tavada tereyağı ve nane eritilip çorbanın üzerine gezdirilerek servise hazır hale getirilir.