



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUVARLAMA

Malzemeler:

Yarım su bardağı nohut
14 su bardağı su
10-12 parça koyun eti, kemiksiz
2 adet orta boy soğan
Yarım kg. pirinç
250 gr. kıyma, yağsız
750 gr. yoğurt
1 adet yumurta
3 yemek kaşığı margarin
Nane
Karabiber
Tuz

Yapılışı:

Nohudu yıka, birgün önceden 1 su bardağı su ile ıslat, basınçlı tencereye aktar. Parça et, 5 su bardağı su ve 1-1,2 tatlı kaşığı tuz ekle, 45-50 dk. pişir. Diğer yanda, soğanı soy, yıka, ince ince doğ-ra. Pirinci yıka, süt, köftelik bulgur iriliğinde döv. Pirinç iyice kurumadan yağsız kıyma, soğan, 2 tatlı kaşığı tuz ve karabiberle karıştır. 1-2 kaşık su ekleyerek orta yumuşaklıkta, düzgün ve hafif elastik bir hamur oluşana değin, yaklaşık 20-25 dk. yoğur. Üzerine kurumaması için nemli bez ört. Hamurdan eli ıslatarak nohut büyüklüğünde köfteler yuvarla. Kalan suyu ve tuzu tencereye koy, kaynat, köfteleri kaynayan suya ekle, pirinçler yumuşayınca değin, yaklaşık 25-30 dk. pişir. Köfteleri ve haşlama suyunu nohutlu karışıma ekle, kaynamaya bırak. Diğer yanda yoğurt ve yumurtayı ayrı bir kaptan iyice çırp, içine yemeğin suyundan ekleyerek ılıt. Yoğurdu yemeğe azar azar eklerken yemeği sürekli karıştır. Kaynayınca ocağı kapat. Yağı bir tavada erit, naneyi ekle, bir iki kez karıştır, ocaktan alıp yemeğin üzerine gezdir.