



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## كوفته المرية Terbiyeli Köfte



٥٠٠ غرام كوفته فرم ا  
٢ شرائح من خبز قديم  
١ حنفة من الأرز  
١ عدد بصل جاف  
٦-٥ فرع بقدونس  
١ ملعقة حلو لحم مفروم  
١ ملعقة شاي فلفل أسود  
١ ملعقة حلو ملح  
٥ كوب ماء من المياه  
للتربية  
١ عدد من مياه الليمون  
١ عدد بيض  
١ ملعقة شاي ملح

- # يبشر البصل ويخلط على شريحتين خبز قديمة
- # يضاف عليها فرم اللحم، كميون، ملح، فلفل أسود، ٥-١٠ دقائق ويخلط
- # وفي الأخير يوضع بقدونس المقطع الرقيق والأرز المغسل ويخلط
- # ويوضع الطحين مقدارا على تبسي
- # من حرج الكوفته يؤخذ حبيبات صغيرة على كبر بندق يوضع على طحين تبسي
- # يوضع ٥ أكواب من الماء القدر و١ ملعقة حلو ملح ويغلي
- # يوضع كوفتيات مطحونة وعليا طحين القليل على الماء المغلي
- # عندما يكبر الأرز يضاف التي البيض المجلد في كوب مع مياه الليمون و التبية المكونة من الملح على الكوفتيات
- # بعد طبخها مع الترية ٥ دقائق تقدم خدمة وهي ساخن

ملاحظة : إذا أراد الترية حسب الرغبة يضاف عليها ١ ملعقة حلو طحين