



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ADİYAMAN SIKMASI

1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı kıyılmış ceviz
2 çorba kaşığı biber salçası
2 çorba kaşığı domates salçası
1 adet kuru soğan
5 dal maydanoz
Tuz, karabiber, acı pul biber
4 çorba kaşığı zeytinyağı

İnce bulguru bir kabin içine alıp üzerine salçaları ekleyip yoğurun. Rendelenmiş soğanı ve baharatları ekleyip yoğurmaya devam edin. Ceviz, kıyılmış maydanoz ve bir miktar yağla güzelce macun kıvamında bir harç elde edin. Bir saat kadar bekleyip daha sonra, şekil verip elinizle sıkın. İçli köfteye Adıyaman'da el sıkması diyorlar. İsteyen mercimek ve patates de koyuyormuş. Yanında yeşilliklerle ve limonla servis tabağına dizin.



Fotoğraf "füfrer" tarafından gönderildi. 21.08.2014