



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANALAR KIZLAR YANYANA (MALATYA)

Gazi Üniversitesi Türk Halkbilimi Araştırma ve Uygulama Merkezi

Bir miktar bulgur
Yeterince kıyma
Kuru soğan
Yumurta
Yeterince un, baharat ve su

Geniş bir kapta yıkanmış bulgur ve üzerine de kıymanın bir kısmı eklenir. Geri kalan kıyma iç olarak hazırlanır. iç Malzemesi: Kıyma, soğan ve baharat kullanılır. Bir taraftan iç kavrulurken bir taraftan da köfte yoğrulur; bulgur ile kıymanın tam olarak karışması için un ve yumurta ilave edilir. Kıvam yakalanıncaya kadar da azar azar su eklenir. Köfte kıvama gelince aynen içli köfte gibi açılır ve hazırlanan iç malzemesi konulur. Yoğrulan köftenin bir kısmı bu şekilde doldurulurken iç bittikten sonra kalan kısım ise küçük küçük yuvarlanır. Köfteleri yuvarlama ve doldurma işlemi bittikten sonra bir tencerede su kaynatılır. Önce analar(doldurulmuş olanlar) sonra kızlar (yuvarlanmış köfteler) suya bırakılır. Arada bir, köftelerden biri sudan çıkarılarak yumuşayıp yumuşamadığına bakılır. Eğer yumuşamış ise pişmiş demektir. Pişen köftelere sos olarak bir tava içerisinde yağ ve salça kavrulur. Bu işlemde köftelerin daha lezzetli olması için tere yağı tercih edilmektedir. Hazırlanan bu sos köftelerin üzerine ilave edilir ve sosun her tarafa eşit dağılması için karıştırılır. Tabağa alınarak servis yapılır.

Not: Coğrafi ve ekonomik şartları nedeniyle yoğun olarak üretilen un, bulgur, süt ürünleri ve et ana yemek malzemesi olarak hazırlanır. Bu ürünlerle hazırlanan köfteler Malatya mutfağında önemli yer tutar. Özellikle bulgur köftenin ana malzemesi durumundadır. Yemeğe analı kızlı adının verilmesinin sebebi şudur: Anadolu aile yapısında aile bireylerinin sayıca fazla olması yemeklerin bol yapılmasını sağlamıştır. Köfte için çok yoğrulan bulgura, iç az gelince kalan kısmın israf olmaması için, artan bulgur ve kıyma karışımı küçük küçük yuvarlanarak katılır. Diğer içli köftelerle pişirilerek servis edilir. Anadolu'nun mizah yeteneği ile de bu isme kavuşmuştur. Zaman içinde analı kızlı köftesi Malatya içinde kendine yer edinmiş; özel günlerde, toplantılarda, misafirlikte, düğün ve nişanlarda vazgeçilmez yemeklerden olmuştur.