



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRANLI KABAKLI KÖFTE (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Yaklaşık 500 gr. kadar yarma bulgur. Bir tepsinin üzerinde sıcak su yardımıyla ıslatılır. Tuz ilavesiyle yumuşak bir hamur haline gelinceye kadar yoğrulur. Hazırlanan hamurdan biye büyüklüğünde parçalar alınarak yuvarlaklaştırılır.

500 gr. veya 1 kg. kadar kabak, zar büyüklüğünde küçük küçük doğranır. Yuvarlatılan köfteler, tuzlu su içerisinde, genişçe bir tencerede kabak ile birlikte haşlanır. İyice haşlanan kabak ve köfteler bir süzgeçten geçirilerek süzülür. Genişçe bir tencereye konulan kabak ve köftelerin üzerine su ile hafifçe sulandırılan ve bolca sarımsak katılan yoğurt dökülür ve kabak, köfte, sarımsak iyice birbirine karıştırılır, tabaklara alınır. Bu yemek başlı başına bir yemek olarak sofralarda yer almaz. Esas yemeği tamamlayan yardımcı bir unsurdur.

[ML® Kabaklı Köfte için tıklayın](#)