



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BARBUNYALI İÇLİ KÖFTE

- 60 Gr Sana Klasik
- 3 Yemek Kaşığı domates salçası
- 1 Adet yumurta
- 1 Su Bardağı reis barbunya
- 6 Su Bardağı su
- 2,5 Su Bardağı un
- 2 Tatlı Kaşığı tuz
- 1 Tatlı Kaşığı karabiber
- 2 Adet soğan
- 1 Su Bardağı reis içli köftelik (seferkitel)

iç malzemesi için, barbunyayı bir gece önceden suda bekletin. ertesi gün 2 su bardağı su ile haşlayın. yarısını püre şeklinde ezip, kalanıyla karıştırın. soğanı ince kıyın. ayçiçeği yağı ile hafif pembeleşinceye kadar kavurun salçayı ilave edin. barbunya, tuz ve karabiberi ilave edip karıştırın. ocaktan alıp soğumaya bırakın. soğanı ince kıyın. bulgur, soğan, yumurta, salça, un ve tuzu karıştırın. elinizi hafif ıslatarak yoğurun. ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizde bastırarak ortasını açın. hazırladığınız içten paylaştırıp yuvarlayarak kapatın. diğerlerini de aynı şekilde hazırlayın. geniş bir tencerede suyu ekleyin. hazırladığınız köfteleri suda haşlayıp ılık servis yapın.