



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI KABAKLI CİMDİK KÖFTE

300 gr. aşurelik buğday (ıslatılmış)
1 tatlı kaşığı tuz
2 adet orta boy kabak (küçük küp kesilmiş, haşlanmış)
1 çay bardağı mercimek
2-3 diş sarımsak (dövmüş)
1 su bardağı yoğurt
1 çorba kaşığı yağ
Pul kırmızıbiber

Islatılmış buğdayı süzün, unlu suyu gidinceye kadar yıkayın. Buğdayları derin bir tencereye koyun, üzerine çıkıncaya kadar su ilave edin, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın, ateşi kısın ve buğdaylar yumuşayıncaya kadar yaklaşık 30 dakika pişirip, süzün. Buğdaya tuz ilave edin, iyice yoğurun ve fındık büyüklüğünde 16 yuvarlayın. Mercimeği unlu suyu gidinceye kadar yıkadıktan sonra üzerine çıkıncaya kadar su koyun, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın, ateşi kısın ve mercimekler yumuşayıncaya kadar yaklaşık 20 dakika pişirin. Minik 16e kabak ve mercimeği katıp, karıştırın. Sarımsak, yoğurt ve suyu çırpın, kabaklı 16in üzerine gezdirin. Isıtılmış yağda pul kırmızıbiberi katın, yoğurtlu 16in üzerine gezdirip, servis yapın.