



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ EKŞİLİ KÖFTE

MALZEMELER

1 buçuk kg kemikli kuzu budu
1 su bardağı barbunya fasulye
250 gr ince bulgur
1 su bardağı nohut
2 adet domates
2 baş soğan
2 adet yumurta
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı tereyağı
4 dal ekşi sumak
250 gr yağsız kıyma
1/2 demet maydanoz, kıyılmış
Kırmızı biber
Kuru nane
Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Et, bir baş soğanla kavrulup ağır ateşte pişirilir. Diğer yanda akşamdan ıslatılan barbunya fasulye ve nohut da ayrı ayrı pişirilir. Dört dal ekşi sumak yıkanıp bir kaseye koyulur ve üzerine sıcak su ilave edip, bir saat kadar bekletilir. Sumak yerine limon da kullanılabilir. Bu arada yağsız kıyma, bir soğanın rendesi, bulgur, iki yumurta, tuz, karabiber, kırmızı biber, maydanoz ve nane koyulup, azar azar su ilave edilerek iyice yoğurulur. Bulgurlar da biraz yumuşadığında 2 çorba kaşığı un ilave edilip, yoğurulur. Elinizi ıslatıp, bu hamurdan azar azar kopararak, fındık büyüklüğünde köfteler yapılır. Haşlanmış et, nohut ve fasulye büyükçe bir tencereye suları ile birlikte koyulup, kaynatılır. Hazırlanan köfteler içine atılır, köfteler piştiğinde ıslatılan sumağın suyu süzülüp, ilave edilir. İki çorba kaşığı tereyağında kabuklarını soyulup, küp küp doğranan 2 domates pişirilir, yemeğin üzerinde gezdirilir. Sıcak olarak servis yapılır.

[ML® Etli Köfte için tıklayın](#)[ML® Öküz Köftesi için tıklayın](#)