



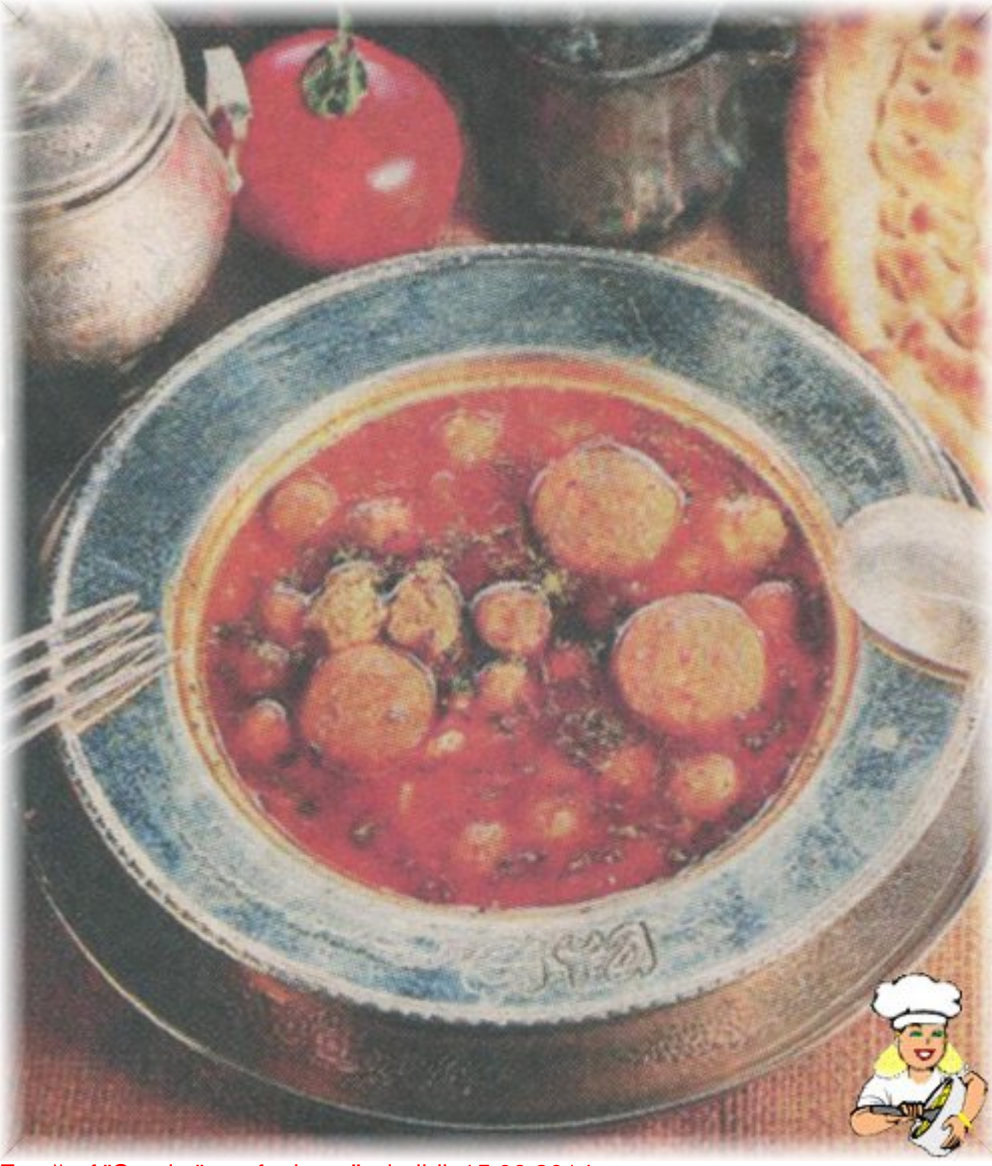
Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANALI KIZLI

2 su bardağı ince bulgur
1 bardak haşlanmış nohut
250 gram kıyma
1 çay bardağı sıvı yağ
1 çay bardağı un
1 yumurta
2 çorba kaşığı salça
2-3 adet soğan
Kuru nane
Limon
Kırmızı biber
Karabiber
Yarım demet maydanoz
Tuz

Bulgurun içine un, yumurta, tuz ve kırmızı biberi ekleyerek su yardımıyla yoğurun. Soğanları ine ince kıyın, kıymayla karıştırarak yağda kavurun. Kavrulmuş kıymaya salça, maydanoz ve karabiber ilave edin, soğumaya bırakın. Dah önce yoğurduğunuz bulgurlardan iri ceviz büyüklüğünde parçalar k< parıp köfte biçimi verin. Bulgur köftelerinin içini oyun, hazırladığı nız kıymalı karışımından bir çay kc sığı koyun içli köfte yapar gibi kapatın. Bulgurun bir kısmından içi boş kiraz büyüklüğünde yuvarlaklar yapın. Hazırladığınız köfteleri ve bulgur toplarını kaynamış suda veya et suyunda haşlayın. Yağı tavada kızdırın. Haşlanmış nohutu, kızgın yağ ve salçayı ilave ederek pişirin. Üzerine kuru nane serpin, yanında limonla servis yapın.



Fotoğraf "Saadet" tarafından gönderildi. 15.09.2014