



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HARPUT KÖFTE (ELAZIĞ)

Elazığ Valiliği

1 kg yağsız kıyma
1 orta boy ince kıyılmış kuru soğan
et ölçüsünde ince bulgur
bir avuç yarma
1 yumurta
salça
tuz
baharat
isteğe bağlı maydonoz ve reyhan

Bütün malzemeler büyük bir leğene konulur.

Et, soğan ve salça çiğköfte gibi yoğrulur. Daha sonra yavaş yavaş bulgur yoğrularak ete dahil edilir. Yoğrulurken bulgurun yumuşaması için ara sıra su serpilir.

Bulgur ve et dağılıncaya kadar yoğrulur

Fındıktan biraz büyük parçalar bölünür.

Başparmakla işaret parmağı arasında sıkıştırılarak tek tek tencereye dökülür.

Ayrıca bir tencerede kaynayan yağlı ve salçalı suya katılarak pişirilir.

