



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI YOĞURTLU KÖFTE (MALATYA)

1/2 kg. kabak
1/2 su bardağı mercimek
2 su bardağı yarma
2 kg. yoğurt
2-3 diş sarımsak
1 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
Tuz

Yarma, tuz, su ilâvesi ile yoğrulur. Yoğrulan hamur nohut büyüklüğünde parçalara ayrılarak çimdiklenir. (Yuvarlanmadan gelişigüzel şekil verilmesi)

Diğer taraftan mercimek ayrı bir yerde haşlanarak hazırlanır, kabaklar kazınır, büyük küplere ayrılacak şekilde doğranır.

Bir tencereye 5-6 su bardağı su konur. Kaynamaya başlayınca içerisine tuz atılarak köfteler salınır. Bir kaç taşım kaynıyınca kabaklar ilâve edilerek pişirilir.

Köfte soğuduktan sonra sarımsaklı yoğurt ve mercimek ilâve edilerek karıştırılır. Servis tabağına alınır. Tereyağında yakılmış kırmızı biber gezdirilerek süslenir. Ilık veya soğuk olarak yenir.