



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## NOHUTLU KÖFTE

500 gr kuşbaşı et  
2 adet kuru soğan  
3 çorba kaşığı sıvıyağ  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
Tuz  
2 su bardağı su  
Köfte için:  
Yarım bardak bulgur  
Yarım bardak irmik  
Yeteri kadar su  
Tuz  
Üzeri için:  
Sarımsaklı yoğurt

Tencereye yağ konur, üzerine kuşbaşı et eklenir. Et, suyunu bırakıp, çekince ince kıyılmış soğan katılır. Soğan yumuşayınca sıcak su ve tuz atılır. Bir süre daha pişmeye bırakılır. Bu arada yıkanmış bulgura 1 su bardağı su eklenir. Kabarınca irmik ve tuz eklenir. Macun gibi kıvam alana kadar su eklenerek yoğrulur. Köfte harcından fındık büyüklüğünde köfteler yuvarlanır. Kaynamakta olan etli karışıma ilave edilir. Nohutta katılır. 10-15 dakika pişirildikten sonra servis tabağına çıkarılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür.

---