



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU SULU KÖFTE

- 1 Su bardağı nohut
- 1 Orta boy soğan
- 1/3 Su bardağı kırık pirinç
- 1/2 Çorba kaşığı salça
- 1 Su bardağı kadar yağsız kıyma
- 2 Çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 Tatlı kaşığı Tuz
- 1 Çorba kaşığı kuru nane
- 1/2 Çay kaşığı karabiber
- 1 Su bardağı yoğurt

Nohutu akşamdan ayıklayıp, yıkadıktan sonra 5 su bardağı su ile ıslatınız. Islatma suyu ile hafif hararetili ısıda kaynatınız.

Pişmesine yakın pirinci ayıklayıp dövünüz. (İnce bulgur büyüklüğünde) Rendelenmiş soğan, kıyma, tuz ve karabiber katıp karıştırınız. İki fındık büyüklüğünde parçalar alarak ıslak avuç arasında yuvarlayıp üstten bastırarak yassılatınız. Tuz, salça ve yağ ile beraber nohuta katıp 15-20 dakika pişiriniz. Yoğurtla terbiye yapıp üzerine kuru nane serpiniz.

Not: Nohut et suyu ile pişirilirse daha lezzetli olur. Yoğurt yerine limon suyu konarak ekşili de hazırlanabilir.