



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PIRTİKE (SİİRT)

500 gr. ıspanak
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı sana klasik
1 su bardağı haşlanmış nohut
3 yemek kaşığı sumak
2 adet kuru domates
3 su bardağı et suyu
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
1 su bardağı köftelik bulgur
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 tatlı kaşığı tuz
Yeterince sıcak su
3 çorba kaşığı un

Öncelikle ıspanakları ayıklanıp yıkayın ve sularını süzün. Köftelik bulguru ıslatın. Islanmış bulguru hamur gibi yoğurup küçük köfteler halinde yuvarlayın ve una bulayın. Soğanı doğrayıp sanayağı ile kavurun. Kuru domatesleri ve salçaları ilave edin. Ispanakları doğrayıp karışıma ekleyin ve kavurmaya devam edin. ıspanaklar yumuşayınca et suyunu ekleyin. Kaynamaya başlayınca bulgur köftelerini, nohutları, tuzu, karabiber ve kırmızı biberini ilave edin. Sumağı sıcak suda bekletin ve süzerek suyunu yemeğe ilave edin. Köfteler pişince yemeğin altını kapatıp servis tabağına alın.



Fotoğraf "sarı yıldız" tarafından gönderildi. 22.02.2015