



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## YOĞURT SOSLU MAYDANOZLU NOHUT KÖFTESİ (FRANSA)

- 4 demet maydanoz (yapraklarına ayrılmış)
- 100 g nohut
- 3 taze soğan (ayıklanıp, doğranmış)
- 1 demet taze nane (ya da 1 çorba kaşığı kuru nane)
- 1 küçük pırasa (ayıklanıp, temizlendikten sonra, doğranmış)
- 1 diş sarımsak (kıyılmış)
- 1/4 tatlı kaşığı kimyon
- 1/4 tatlı kaşığı kişniş
- bir tutam kakule (isteğe bağlı)
- 1 yumurtanın akı
- 1 limonun suyu (tel süzgeçte süzölmüş)
- 1/2 küçük göbek salata (yaprakları ayıklanıp, yıkandıktan sonra, ince kıyılmış)
- 2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- 25 cl. (1 su bardağı) yoğurt (tercihen yarım yağlı)

Nohutları bir tencereye koyup, üstünü iyice örtecek kadar su ekledikten sonra, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca tencereyi ateşten alıp, bir kenarda 1 saat bekletin. Sonra tencereyi kısık ateşe oturtup, nohutları yumuşayınca kadar (yaklaşık 1 saat) haşlayın.

Tencereyi ateşten alıp, nohutları süzerek (haşlama suyunu atın), blender kabına aktarın. Maydanoz yaprakları, taze soğanlar, nane, pırasa parçaları, sarımsaklar, kimyon, kişniş, kakule (isteğe bağlı), yumurta akı ve limon suyunun yarısını ekleyip, pürüzsüz püre kıvamı alınca kadar (3 - 4 dakika) karıştırın. Püreyi bir kâseye aktarın, ceviz büyüklüğünde bir parçayı iki avucunuz arasında önce top haline, sonra yassı olarak köfte haline getirin, işlemleri bütün püre bitinceye kadar sürdürün. Bütün köfteler hazırlanınca, bir servis tabağının dibine kıyılmış göbek salatayı döşeyin.

Büyük bir tavaya zeytinyağının 1 çorba kaşığını koyup mutfak havlusuyla tavanın tabanına iyice yayın. Tavayı orta ateşe oturtup, ısınca nohut köftelerinin yarısını birbirlerine değmeyecek biçimde tavaya dizerek, her iki yanlarını 2'şer dakika kızartın. Tavayı ateşten alıp, köfteleri delikli spatulayla servis tabağındaki salataların üstüne çıkarın. Kalan zeytinyağını tavaya koyup, kalan nohut köftelerini de aynı biçimde kızartarak, salataların üstüne çıkarın.

Yoğurt ve kalan limon suyunu bir kâsede karıştırıp, bu sostan köftelerin üstüne şerit halinde gezdirerek, yoğurt soslu maydanozlu nohut köftelerini yanlarında kâsede kalan sosla servis yapın.