



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ABDİGÖR KÖFTESİ

Yasemin Dikmetaş

MALZEMELER (6-7 kişilik)

1 kg. dana bonfile
2 adet yumurta
1 adet soğan
2 çorba kaşığı un
1,5 su bardağı su
2 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı kırmızı tozbiber
Tuz

HAZIRLANIŞI

Bonfile et tahta tokmakla 15 dakika sinir ve yağlan ayrılacak şekilde dövülür. Ete tuz eklenip 15 dakika daha dövülür. Bu işlemin ardından 1,5 su bardağı su ete karıştırılarak yedirilir. Macun kıvamına gelen ete ince kıyılmış kuru soğan, karabiber, kırmızı tozbiber, yumurta ve un eklenerek yoğrulur.

Geniş bir tencereye, yarısını geçecek kadar su koyulur, tuz eklenir. Hazırlanan etli harçtan yumurta büyüklüğünde etler alınıp, su yardımıyla şekil verilir ve suya atılır. Tencerenin kapağı yarım kapatılıp, 20 - 25 dakika harlı ateşte pişirilir. Köfteler piştikten sonra, tencereden delikli kepçe ile alınır. Haşlanmış köfteler tereyağında kavrulur, Patates kızartması, pilav ve yoğurt eşliğinde servis yapılır.