



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANALI KIZLI (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

1,5 kg. ince bulgur
1 kg. kıyma
2-3 baş soğan
1 adet yumurta
1 bardak haşlanmış nohut
2 kaşık salça
2 kaşık yağ
Tuz
Kırmızı biber
Kuru nane
Karabiber

Bulgurun içine un, yumurta tuz ve kırmızı biber eklenerek suyla yoğrulur. Soğanlar ince ince kıyılır. Kıyma ile karıştırılarak yağda kavrulur, Kavrulmuş kıymaya salça ve maydanoz koyularak soğutulur. Daha önce yoğrulan bulgurlardan küçük yuvarlak parçalar kopararak oyulur. Oyulan köftenin içine kıymalı iç konularak iri ceviz büyüklüğünde köfteler yapılır. Bulgurun bir kısmı da içi boş küçük yuvarlaklar haline getirilir. Hazırlanan köfteler kaynamış suda haşlanır, Kaynamış nohut ilave edilir. Kızgın yağ ve salça dökülerek malzemeler pişene kadar çorba kaynatılır. Çorba piştikten sonra limon sıkılarak servis yapılır.

Not: "Analı kuzulu" diyerek de anılır.

