



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANALI KIZLI KÖFTE (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

1 kg yağsız siyah kıyma
250 gr dövülmüş et
7-8 tane iri soğan
1 kg köftelik bulgur
1 su bardağı un
Salça
Tuz
Karabiber

İçli köftede olduğu gibi bir hamur hazırlanır. Bulgur, un, salça tuz, karabiber ve dövülmüş et iyice yoğrulur, Hamurdan küçük parçalar koparılır. Bunların içi oyulur. Hazırlanan içten koyulur. Bu köftelerin şekli içli köfteden küçük olup yuvarlak şekildedir. Büyük parçalar hazırlandıktan sonra küçükleri yapılır. Fındık büyüklüğündeki parçalar elde yuvarlanır. Bir tencereye küçük küçük kıyılmış soğanlar konulur ve yağla kızartılır. Daha sonra biraz su eklenir. Kaynayan suya köfteler atılarak beraber pişirilir.