



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ANALI KIZLI (ADANA)

Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı

Salça, tuz ve su ile ıslatılan bulgur bir süre bekletilir. Daha sonra yoğrulur. Yoğrulan bulgura yağsız kıyma ilave edilerek bir miktar daha yoğrulur. Bu karışımdan yumurtadan daha küçük köfteler yapılır. Hamurun bir kısmı ayrılır. Ayrılan hamurdan nohut büyüklüğünde yuvarlak kötteler yapılır. Bir tercerede kuşbaşı et ile nohut haşlanır. Hazırlanan köfteler bu suya karıştırılarak pişirilir. Çorbanın üzerine nane, biber, salça ve yağ karışımından sos yapılarak dökülür. Servis yapılır.

Not: İsteğe göre bulgurla hazırlanan büyük köftelerin içine bol soğanlı, kavrulmuş kıyma da konulabilir.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 22.09.2021