



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ANALI KIZLI

### MALZEMELER

İçi:

250 gr. az yağlı kıyma,  
2 adet ortaboy kıyılmış soğan,  
1 tatlı kaşığı baharat,  
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber,  
1 çay kaşığı tuz,  
1 çay kaşığı karabiber,

Suyu:

Yarım tavuk veya 500 gr. kuşbaşı yağlı et,  
1/2 bardak nohut,  
1 yemek kaşığı domates salçası,  
1 yemek kaşığı biber salçası,  
1/2 limon,  
1 yemek kaşığı tereyağı,  
1 yemek kaşığı nane,  
1 tatlı kaşığı tuz,  
Yeteri kadar su.

Köftesi:

500 gr. yağsız kıyma,  
500 gr. simit,  
2 tatlı kaşığı kırmızıbiber,  
1 tatlı kaşığı tuz,  
1 adet yumurta,

### YAPILIŞ TARİFİ

Simit, yağsız kıyma, iki tatlı kaşığı kırmızı biber, bir tatlı kaşığı tuz, ince ince doğranmış bir küçük soğan, bir çay kaşığı kara biber ve bir yumurta birbirine katılarak iyice yoğrulur. Ayrı bir kaptan, içinin malzemesi kavrulur ve bir harç elde edilir. Yoğurulmuş köfteden pinpon topu kadar parçalar ayrılır, parmakla oyulur. İçine hazırlanmış iç harcından konularak yuvarlanır. Bunlara akıtma denir. Kalan köfte kiraz büyüklüğünde yuvarlanıp süzgeçte akıtmalarla birlikte su buharında haşlanır. Bir gece önceden ıslatılmış nohut, tavuk veya et, salçalar ve limon, tuz ilave edilip pişirilir (tavuk kemiklerinden ayrılıp temizlenir). Hazırlanan akıtma ve köfteler bu suyun içerisine atılıp birkaç dakika kaynatılır. Servis yapılırken üzerine nane ile ısıtılmış yağ dökülür.