



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANALI KIZLI

1,5 su bardağı ince bulgur
2 yemek kaşığı irmik
2 yemek kaşığı un
1 yumurta
150 çiğ köftelik kıyma
1 tatlı kaşığı salça
Toz biber
Pul biber
Karabiber
Tuz
İçi için;
200 gram kıyma
1 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı salça
1 çay kaşığı pul biber
Karabiber
Tuz
10-15 dal maydanoz
1 yemek kaşığı tereyağı
Sosu için;
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
1 fincan sıvı yağ
1 kuru soğan
2 yemek kaşığı salça
Kuru nane
Karabiber
Pul biber
Tuz

Kıyma tencereye alınır kendi suyunda kavrulur. Soğan ve tereyağı ilave edilip kavrulmaya devam edilir. Kavrulduktan sonra üzerine salça, baharatlar ilave edilir, birkaç dakika daha kavrulur, altı kapatılır. Doğranmış maydanoz ilave edilip karıştırılır. Soğuması beklenir. Soğuduktan sonra buzdolabına alınarak biraz donması sağlanır.

Dışı için; bulgur yoğurma kabına alınır. Üzerine irmik, salça, pul biber, karabiber ve tuz eklenir, sıcak su ilave edilerek karıştırılır ve yumuşaması beklenir.

Et, un ve yumurta da ilave edilerek yumuşayınca kadar yoğrulur.

İçli köftesi için hamurdan 10 adet mandalina büyüklüğünde beze yapılır, içli köfte şeklinde açılır, iç konarak kapatılır ve yuvarlak şekil verilir.

Geri kalan hamur fındık büyüklüğünde yuvarlanır, üzerlerine hafifçe bastırılır.

1 soğan yemeklik doğranır, bir tencerede sıvıyağla birlikte pembeleşene kadar kavrulur.

2 yemek kaşığı salça, 1 çay kaşığı pul biber ile birlikte kavrulur. Üzerine 5 bardak sıcak su ilave edilir.

Kaynayan suya köfteler, haşlanmış nohut, 1 çay kaşığı nane ilave edilerek 15 dakika daha birlikte pişirilir.

