



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ANALI KIZLI KÖFTE (MALATYA)

2 kase ince bulgur  
2 yemek kaşığı irmik  
250 gram yağsız kıyma  
Tuz  
1 adet yumurta  
Aldığı kadar su  
İç için:  
3 adet kuru soğan  
250 gram yarım yağlı kıyma  
3 yemek kaşığı tereyağı  
Tuz  
Pul biber  
Karabiber  
Sosu için:  
1 adet kuru soğan  
1 yemek kaşığı salça  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
Tuz  
Pul biber  
Karabiber

Yemeklik doğradığınız soğanları yağla beraber kavurup kıyma ekleyin.

Kıyma suyunu çekince baharatlarını da ekleyip ocaktan alın.

Bulguru güzelce yıkayıp yoğurma kabına alın.

Kıyma, tuz ve irmiği ekleyip arada su ekleyerek içli köfte açabileceğiniz kıvama gelene kadar yaklaşık 20 dakika yoğurun.

Hamurun yarısı ile hazırladığınız iç harcı kullanarak çok büyük olmayan içli köfteler yani yemeğimizin analarını yapın.

Kalan hamurla ise küçük yuvarlak köfteler yani yemeğimizin kızlarını yapın.

Daha sonra geniş bir çorba tenceresine biraz sıvı yağ ekleyip yemeklik doğradığınız soğanı kavurun.

Salça ve baharatları da ekleyip üstünü geçecek kadar sıcak su ve nohut ekleyin.

Su kaynayıncaya köfteleri dikkatle suya atın.

Bir iki taşım kaynayıncaya köfteler servise hazırdır.

Yemeğinizi suyuyla servis etmeyi unutmayın.



---

© lezzetler.com tarif no:146877 • adı:Analı Kızılı Köfte (Malatya) • gönderen:ay ışığı • indirme tarihi:03.04.2025 - 03:09