



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANALI KIZLI (MALATYA)

Nimet Kocabey

Hamuru için;
2 kâse ince bulgur
2 yemek kaşığı irmik
250 gr yağsız iki kez çekilmiş kıyma
Tuz
1 adet yumurta
Aldığı kadar su
İç harcı için;
3 adet orta boy kuru soğan
250 gr yarım yağlı kıyma
3 yemek kaşığı tereyağı veya margarin
Tuz, pul biber, karabiber
Sosu için:
1 adet büyük boy kuru soğan
1 yemek kaşığı dolusu salça
1 su bardağı haşlanmış nohut
Tuz, Pul biber, Karabiber

İç harcı için yemeklik doğranan soğanlar, yağla beraber kavrulur, kıyma eklenir. Kıyma suyunu çekince baharatlar eklenir, soğuyunca buzdolabına kaldırılır. Bulgur güzelce yıkanır, yoğurma kabına alınır. Kıymaya tuz, yumurta ve irmik ve arada su eklenir. İçli köfte açılabilir kıvama gelene kadar yaklaşık 20 dakika yoğrulur. Hamurun bir kısmı ile hazırlanan iç harç kullanılarak küçük içli köfteler yapılır. Bunlar köftenin analarıdır. Kalan hamurla küçük yuvarlak köfteler yapılır. Bunlar köftenin kızlarıdır. Daha sonra geniş bir çorba tenceresine biraz sıvıyağ eklenir, yemeklik doğranan soğan kavrulur. Salça ve baharatlar da eklenir, üstünü geçecek kadar sıcak su ve nohutlar ilave edilir. Su kaynayınca köfteler özenle suyun içine atılır. Bir iki taşım kaynayınca köfte servise hazırdır.