



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANALI KIZLI

100 Gr Sana Klasik
300 gr yağsız kıyma
300 gr iç kıyma
500 gr kuşbaşı et
1 Çay Kaşığı karabiber
1 Tatlı Kaşığı tuz
1 Adet yumurta
150 gr domates salçası
3 Adet soğan
100 gr irmik
500 gr ince bulgur
300 gr nohut
1 Çay Bardağı Çekilmiş Ceviz
75 gr un

İnce bulguru üstünü örtecek kadar kaynar suyla ıslatın. İrmik, un ve yumurtayı ilave edip yoğurun. İkiye ayırın. Yarisını ceviz büyüklüğün de parçalara bölün ve içlerini elinizle bastırarak çukur yapın. Yağsız kıymayı, ceviz, tuz ve karabiberle yoğurun. Ceviz büyüklüğündeki parçaları bu harç ile doldurup kapatın. Elinizde yuvarlayarak ceviz şekli verin. Kalan ikinci parçadan küçük kopararak elinizle yuvarlayıp fındık şekli verin. Kuş başı etini tencereye alıp yağ ile kavurun. Soğanı soyup küçük doğrayın. Tencereye ilave edin. Salça ve 2 litre suyu ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp kaynamaya bırakın. Haşlanmış nohutları kaynayan yemeğe ilave edin. Köfteleri ekleyip 35 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapın.