



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKLA KÖFTESİ

Anadolujet Magazin

2 su bardağı kuru iç bakla
1 demet ufak doğranmış taze soğan
1 avuç doğranmış maydanoz
1 tatlı kaşığı dövülmüş kişniş tohumu
3 diş dövülmüş sarımsak
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber
1 çay kaşığı karbonat

Baklaları iki gün (suyunu 2-3 kere değiştirerek) suda bekletip süzdükten sonra mikserden geçirin. Yağ dışındaki malzemelerin hepsiyle karıştırın. Köfteye şekil vermekte zorlanıyorsanız karışıma çok az un ya da bir yumurta ekleyebilirsiniz. Şekil verdikten sonra iyice kızdırılmış yağda her iki tarafını da altın rengi alana kadar kızartın. Yanında pide, tahin sos (veya humus) ve salatayla servis edebilirsiniz.

