



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKLA KÖFTESİ

Nedim Atilla

MALZEMELER:

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

HAZIRLANIŞI:

Baklalar iki gün (suyunu 2-3 kere değiştirerek) suda bekletilip süzöldükten sonra blenderden geçirilir. Yağ dışındaki malzemelerle karıştırılır. (Yassı, yuvarlak köfteler yaparken şekil vermekte zorlanıyorsanız az un veya bir yumurta ekleyebilirsiniz.) Köftelere şekil verilir ve iyice kızdırılmış yağa atılıp her iki tarafını da altın rengini alana kadar kızartılır. Yanında pide, tahin sos (veya humus) salata ile servis edilir.
