



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BALKABAĞI KÖFTESİ (AYDIN)

Aydın Valiliği

500 gr balkabağı  
1/2 demet maydanoz  
1/2 demet taze soğan  
1 adet kuru soğan  
Karabiber  
Tuz  
2 adet yumurta  
1 paket kabartma tozu  
500 gr un  
Kızartmak için:  
Zeytinyağı

Kabukları ayıklanan soyulmuş bal kabağı dilimlerini rendeleyin. Tuzlayarak, yarım saat bekletin. Çıkan suyu alın. Suyu alınmış bal kabaklarını çukur bir kaba alın. Soğanları rendeleyin, suyunu alın. Kabakların yanına ilave edin. Maydanoz ve yeşil soğanları ince ince doğrayarak baharatları ile birlikte ilave edin. Üzerine 2 yumurtayı kırın; kabartma tozunu ilave edip azar azar unu ekleyerek karıştırın. Hamur kıvamı çok koyu olmadan toparlanabilir halde iken elde edilen hamurdan ufak parçaları elinize alarak avuç içinde yassılaştırın. Ocak üzerinde harlı ateşte kızgın tava içine alarak altlı üstlü kızartın. Servis tabağındaki köfteleri yanında yoğurt ile birlikte sıcak ya da ılık servis edebilirsiniz.

Not: Kabak çekirdeği omega-3 açısından zengindir. Bal kabağı, atığı olmayan doğal bir ilaçtır. Aydın'da dağlarda kestane ağaçlarının altında kestane tadını tam alacağınız el değmeyen bal kabakları bulunur. Bal kabağı lif, potasyum, selenyum, A vitamini, beta-karoten, alfa-karoten, beta-kriptoksanin açısından iyi bir besin kaynağıdır.

