



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYA KÖFTESİ

Dondurulmuş SuperFresh Barbunya Fasulye 1 paket
SuperFresh Doğranmış Soğan 1 çay bardağı
Sarımsak 2 diş
Maydanoz 6-7 dal
Yumurta 1 adet
Zeytinyağı 2 yemek kaşığı
Galeta Unu 4-5 yemek kaşığı
Kimyon 1 çay kaşığı
Karabiber 1 çay kaşığı
Kırmızı toz biber 1 çay kaşığı
Tuz 1,5 çay kaşığı
Köfteleri bulamak için:
Galeta unu 1 su bardağı
Kızartmak için:
Ayçiçek yağı Yeteri kadar

Tencereye yeteri kadar su koyup kaynatın. Su kaynamaya başlayınca SuperFresh Barbunya ilave edip karıştırın. Orta ateşte kaynatın.
Kaynamaya başlayınca kısık ateşte barbunya hafif dişe gelene kadar 20-25 dakika pişirin. Haşlanmış olan barbunyalara tencereden süzerek alın. Soğuması için bekletin.
Mutfak robotuna yumurta, soğan, sarımsak, maydanoz ekleyip az çekin. Üzerine soğumuş olan barbunyalara, zeytinyağı, tuz ve baharatları ilave edip tekrar çekin.
Hazırlanmış olduğunuz köfte harcını kaseye alın. Üzerine azar azar galeta unu ekleyip köfte kıvamını almasını sağlayın.
Hazırladığınız köfte harcından ceviz büyüklüğünde bezeler koparıp yuvarlayın. Galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızarıncaya kadar kızartın.

Not: Köfteleri üzerini geçecek kadar sıvı yağda kızartırsanız daha hızlı pişer ve az yağ çeker

