



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ KÖFTE (VAN)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Lape (kırık nohut)
Sinirsiz et
Reyhan
Zeytinin
İnce bulgur
1 yumurta
1 kaşık un
Soğan
Yeşil biber
Yağ
Salça
Tuz
Karabiber

Et tahta üzerinde dövülerek kıyma haline getirilir. Dövmüş etin üzerine haşlanmış lape, ince bulgur, reyhan, zeytinin, karabiber, dövmüş soğan ve yeşil biber, 1 yumurta, 1 kaşık un ilave edilerek yoğrularak avuç içi büyüklüğünde yuvarlanır. Tencerede yağ ve soğan kavrulur ince kıyılmış yeşil biber ve domateslerde tencerede öldürülür. Su ilave edilir. Kalan lape de tencereye atılır Kaynamaya başlayınca hazırlanan köfteler suya atılır ve kısık ateşte pişirilir. Sıcak servis yapılır.

