



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ TOPALAK

750 gr kıyma
1 su bardağı ince bulgur
1 adet yumurta
yarım demet maydanoz
1 çorba kaşığı un
1 su bardağı nohut
1 yemek kaşığı tereyağı
1'er tatlı kaşığı domates ve biber salçası
4 su bardağı etsuyu veya su
1'er çay kaşığı tuz karabiber
8 dal maydanoz (üzerine)

Derin bir kaseye kıyma, ince bulgur, yumurta, ince kıyılmış maydanoz, un, tuz ve karabiberi koyup yoğurun. Misket büyüklüğünde parçalar koparıp iki avucunuzun içinde yuvarlayarak köfteler hazırlayın. Bir gece öncesinden suda beklettiğiniz nohutu haşlayın. Suyunu süzdükten sonra kabuklarını soyun. Tereyağını bir tencereye alın ve domatesle biber salçasını ekleyip kokuları gidene kadar kavurun. Et suyu veya suyu ilave edip kaynatın. Köfte ve nohutu da katıp kısık ateşte köfteler yumuşayana kadar pişirin. Servis tabağına alıp üzerini maydanozla süsleyerek sıcak olarak servis yapın.