



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ SULU KÖFTE (REFAHİYE ERZİNCAN)

Kuzeydoğu Anadolu Kalkınma Ajansı

Köftesi için:

- 1 kase bulgur
 - 1 adet soğan
 - 1 tatlı kaşığı salça
 - 1 tatlı kaşığı pulbiber
 - 1 yemek kaşığı kuru reyhan
 - 2 kahve fincanı un
- Pişirmek için:
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
 - Yarım çay bardağı sıvıyağ
 - 1 tatlı kaşığı biber salçası
 - 1 tatlı kaşığı domates salçası
 - 4 diş dövülmüş sarımsak
 - 1 litre sıcak su

Bulgur sıcak su içerisinde haşlanarak yumuşaması sağlanır.

Haşlanmış bulgur, ince doğranmış soğan, salça, pul biber, reyhan ve un bir kap içerisinde bulgurla iyice karışana kadar yoğrulur.

Yoğrulan bu malzemelerden fındık büyüklüğünde küçük köfteler elde edilir.

Büyük bir tencereye tereyağı ve sıvıyağ atılarak kızdırılır.

Domates ve biber salçası eritilen bu yağlar içerisinde kavrulur.

Bu kavurma işleminden sonra tencereye 1 litre sıcak su eklenerek 5 dk. kadar daha pişirilir.

Tencereye sarımsak ve hazırlanan etsiz köfteler atılarak kısık ateşte 10 dk. kadar pişirilerek servis edilir.

