



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FELLAH KÖFTESİ

<https://www.sabah.com.tr>

Köfteler için:

300 gram köftelik ince bulgur (yaklaşık 2 su bardağı)

250 ml. sıcak su

100 gram tam buğday unu (1 su bardağı civarında)

1 adet yumurta

2 silme çay kaşığı kimyon

1 silme çay kaşığı toz karabiber

1,5 tatlı kaşığı tuz

Haşlamak için:

2,5 litre su

1 çay kaşığı tuz

Sosu için: 4 yemek kaşığı zeytinyağı

1 silme tatlı kaşığı toz zerdeçal

1 yemek kaşığı domates salçası

1 tatlı kaşığı biber salçası

3 diş rendelenmiş sarımsak

1/2 su bardağı sıcak su (100 ml.)

Bulguru yayvan bir tencereye koyun, üzerine sıcak suyu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp 20 dakika bulgurun suyunu çekmesini bekleyin.

Diğer köfte malzemelerini tencereye ekleyerek iyice yoğurun ve hamurun bütünleşmesini sağlayın.

Hamurdan fındıktan biraz büyük parçalar kopararak iki avucunuzun içinde yuvarlayın. Yuvarladıktan sonra bir tarafına baş parmağınızla bastırarak bir çukur açın. Şekillendirdiğiniz köfteleri üst üste gelmeyecek şekilde bir tepsiye dizin.

Haşlama suyunu tuzla birlikte yayvan bir tencerede kaynatın. Köfteleri kaynayan suya koyarak yumuşayana kadar 20-25 dakika civarında pişirin. Köfteler yumuşayınca tencerenin altını kapatın ve bir süzgeç yardımıyla köfteleri alın.

Bir sos tenceresinde zeytinyağı ve zerdeçalı ısıtın. Salçaları ve sarımsağı ekleyip karıştırarak kavurun. Salça kavrulduktan sonra sıcak suyu ekleyin, sosu karıştırın ve ocağı kapatın.

Servis tabağına aldığınız köftelerin üzerine salçalı sostan koyup üzerlerine kıyılmış maydanoz yapraklarını serpiştirin. Arzuya göre yanında yoğurtla birlikte servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:140558 • adı:Fellah Köftesi • gönderen:adnan pekel • indirme tarihi:17.04.2025 - 23:23