



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FELLAH KÖFTESİ

1 su bardağı kısırlık bulgur
1 yumurta
Yarım su bardağı un
1 çorba kaşığı salça
5 adet domates
2 diş sarımsak
1 kâse yoğurt
Karabiber
Kırmızıbiber
Maydanoz
Tuz

Kısırda yaptığınız gibi bulgur 1 su bardağı sıcak suyla ıslatın ve şişmesini bekleyin.

Şişen bulgura un, yumurta, salça ve baharatları ekleyerek yoğurun.

Minik toplar yapın, ortasını parmağınızla hafif çukurluk olacak şekilde bastırın. Yaptığınız minik yuvarlakları un serpilmiş tepsiye dizin.

Tencerede suyu tuz atarak kaynatın. Su kaynadıktan sonra köfteleri birbir tencereye atın ve haşlayın.

Onlar haşlanırken üzerinin sosunu yapmaya başlayın.

Tavada önce yağ ve sarımsağı soteleyin. Ardından domates ve maydanozu da ekleyerek sos yapın.

Haşlanan köfteleri sosun içine atın ve biraz tavada gezdirin.

Köfteleri servis tabağına alın ve yoğurtla süsleyin. Dileyenler yoğurda sarımsak da ekleyebilir. Afiyet olsun.

Not: Genelde fellah köftesini yapanlar suda dağılmasından yakınırlar. Suda dağılmamasını istiyorsanız iyice yoğurmanız gerekiyor ve suda fazla haşlamamalısınız. Ayrıca köfteleri yaptıktan sonra hafif unlayınca suya attığınızda yapışmıyor.

