



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FELLAH KÖFTESİ

3 su bardağı ince bulgur

1 su bardağı irmik

1 su bardağı un

1 yumurta

1 tatlı kaşığı kimyon

1 yemek kaşığı biber salçası

Tuz

Kıvam alana kadar azar azar su

Haşlamak için:

3 litre kaynar su

2 yemek kaşığı tuz

Sosu için:

1 su bardağı zeytinyağı

2 diş sarımsak arzuya göre artırabilirsiniz

1 kavanoz(800gr) yazdan yapılmış domates konservesi ya da bir buçuk kg domates rendesi

1 yemek kaşığı biber salçası

Karabiber

Tuz

Zeytinyağı ve rendelenmiş sarımsağı tencereye alıp biraz kavuralım. Sonra salçayla bir kaç dakika çevirelim.

Üzerine domates karabiber ve tuzu ekleyip sos kıvamında pişirelim.

Bulguru, irmiği, yumurtayı, salçayı, kimyonu, tuzu tepsiye alıp bir bardak ılık su koyup çiğ köfte gibi yoğuralım.

Azar azar su katarak 15 dakika yoğuralım. sonra unu ve biraz su katıp yoğuralım. orta yumuşaklıkta bir hamur olacak.

Macun gibi bir birbirini tutacak. sonra minik toplar yapıp ortasına serçe parmağımız ile bastıralım ve un attığımız tepsiye dizelim.

Köfteleri bol kaynar tuzlu suya atalım yüksek ateşte kaynadıktan sonra 3- 5 dakika haşlayıp süzelim servis kabına alıp domates sosunu dökelim. Fazla hırpalamadan karıştırıp üzerine kıyılmış maydanoz serpip servis edelim.

