



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HARPUT KÖFTE

Milli Eğitim Bakanlığı

İçerik için:

250 gram küçük küçük doğranmış kuşbaşı et

125 gram tereyağı

2 baş kuru soğan

1 tatlı kaşığı salça

½ demet maydanoz

1 tutam reyhan

1 su bardağı dövülmüş ceviz

1 tatlı kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı pul biber

1 tatlı kaşığı tuz

Köftenin Dışı için:

250 gram yağsız kıyma

2 su bardağı ince bulgur

1 adet yumurta

1 tatlı kaşığı salça

1 çay kaşığı tuz

Sosu için:

2 yemek kaşığı tereyağı

1 lt su

2-3 yemek kaşığı salça

Bir tencerede kuşbaşı et 15 dakika kadar haşladıktan sonra bir tavaya alınır.

Yağ ilave edilerek etler iyice kızartılır.

İnce ince doğranmış soğanları eklenip sarartılır; salça ve baharatlar ilave edilir.

Ceviz ile maydanoz ilave edilip karıştırdıktan sonra ocağın altı kapatılır.

Kıyma, bulgur, salça, yumurta ve tuz derin bir kâseye alınır, 1 çay bardağı ılık su ilave edilip çiğköfte gibi yoğrulur.

Daha sonra ceviz büyüklüğünde parçalar koparılıp yuvarlanır; parmak yardımıyla içleri çukurlaştırılır.

Sonra da bir tatlı kaşığı yardımı ile iç malzemeyi içine konur ve tekrar köftenin ağzı kapatılır. Köftenin ağzının düzgün kapatılması önemlidir.

Sos için, bir tavada veya sahanda yağ eritilir; salça ilave edilip biraz karıştırılır.

1 litre su ilave edilip bir taşım kaynatılır; kaynayan suyun içine köfteler eklendikten sonra 10-12 dakika kadar pişirilir.

Köfteler süzdürülüp çıkarılır, servis tabağına alınır (İsterseniz suyuyla da servis yapabilirsiniz.)

