



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HUMUS VE TABULE GARNİTÜRLÜ KÖFTE (LÜBNAN)

6 kişilik

Gerekli malzeme:

Yarım su bardağı bulgur

1 kg kuzu kıyma

1 yumurta

1 soğan

1 çay kaşığı yenibahar

1 diş ezilmiş sarımsak

1 su bardağı ufalanmış bayat ekmek içi

Yanında:

200 gr sade yoğurt

Yarım demet nane yaprağı

Humus için:

600 gr haşlanmış nohut

1 çay kaşığı tuz

1 diş sarımsak

3 çorba kaşığı tahin

1/3 su bardağı su

Yarım su bardağı limon suyu

Tabule için:

Yarım su bardağı bulgur

2 orta boy domates

1 demet maydanoz

1 küçük kırmızı soğan

2 çorba kaşığı limon suyu

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Bulguru, küçük bir kasede 20 dakika soğuk suda bekletin. Suyunu iyice süzün. Soğanı soyup kıyın. Köfte için, bulgur, kıyma, soğan, yenibahar, sarımsak, bayat ekmek ve çirpılmış yumurtayı bir kaptaki iyice yoğurun. Bu karışımı 12 parçaya bölün ve şişlerin etrafına sarıp ızgarada pişirin.

Humus için, sarımsağı soyup kıyın. Sarımsak, nohut, tuz, limon suyu, tahin ve suyu katlaştıncaya karıştırıp püre yapın.

Tabule için, bulguru soğuk suda 10 dakika yumuşayınca kadar bekletin, iyice süzün. Soğanı soyup kıyın.

Domatesi soyup küçük parçalar şeklinde doğrayın. Maydanozu temizleyip kıyın. Bulgur, domates, maydanoz, soğan, limon suyu ve yağ ile karıştırın. Nane yapraklarını kıyıp yoğurtla karıştırın.

Pişirdiğiniz köfteleri, humus, tabule ve naneli yoğurt ile servis yapın.