



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

ISLAMA KÖFTE

1900'ü yıllarda Balkanlar'dan, Sakarya'ya yerleşen göçmenlerin getirdiği, adını özel kemik suyuna batırılan ekmele servis edilmesinden alan ıslama köfte, küçük köftesiyle ve lezzeti sunumuyla kentin gözde yiyecekleri arasında başı çekiyor. Birinci ve İkinci Balkan Savaşları sırasında Türkiye'ye göç eden Boşnak ve Makedonların bayat ekmekleri kullanarak kemik sularına katmış oldukları aş olarak ortaya çıkmıştır. Birçok yemekte olduğu gibi yokluk ve savaş mağduriyetinden ortaya çıkmıştır. Balkan göçlerinden sonra en çok göç alan şehirlerden biri de Sakarya olmuştur. Meşhur balkan köftesi ile savaşın getirisi olan ıslak kemik sulu ekmeği bir araya getirerek, ıslama köfte ortaya çıkmıştır. Islama köfte orijinal tarifinde, dana kaburga, bayat ekmele, soğan, karabiber ve tuz ile yoğrulmaktadır. Islak ekmeği ise; kara fırında pişen, ekşi mayadan yapılmış odun ekmeği. İlikli kemikten et suyu, tatlı kırmızı toz biber ve sıvı yağ ile yapılıyor.

