



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARA KIZ KÖFTESİ (ANKARA)

MALZEMELER:

2 su bardağı ince bulgur

2 çorba kaşığı un

1 çorba kaşığı nişasta

1 yumurta akı

2 çay kaşığı tuz

1 çorba kaşığı kuru nane

SÖSÜ İÇİN:

1 su bardağı zeytinyağı veya ayçiçek yağı

3-4 diş sarımsak

1 çorba kaşığı biber salçası

1 tatlı kaşığı kırmızı biber

1 demet maydanoz

1 kahve kaşığı kimyon

YAPILIŞI:

1- Bulgur bir tencereye konur. Üzerine 1,5 bardak kaynar su dökülüp kapak kapatılır.

2- Bulgur kabarmaya başlarken, un, nişasta, yumurta akı, kuru nane, tuz konup iyice yoğrulur. (Gerekirse ara sıra su serpilir.)

3- Küçük toplar yapıp ortaları parmak batırılarak çukurlaştırılır. Kaynar tuzlu suda 5- 6 dakika haşlanır.

4- Sudun alınıp servis tabağına konur.

5- Sarımsak ayıklanıp dövülür. Kızgın zeytinyağına ilave edilip karıştırılır. Biber salçası, kırmızı biber, kimyon, tuz atılıp köftelerin üzerine dökülür ve karıştırılır.

6- İnce doğranmış maydanoz yaprakları ile süslenir.

[ML® Karakız Köftesi için tıklayın](#)