



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARA KIZ KÖFTESİ

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

SOSU 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

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

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

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

Sudan alınıp servis tabağına konur.

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

İnce doğranmış maydanoz yaprakları ile süslenir.