



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARA KIZ KÖFTESİ

Dilek Özerdal

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 için:

1 su bardağı yonca zeytinyağı veya yonca ayçiçek yağı

3- 4 diş sarımsak

1 çorba kaşığı yonca salça

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. Küçük toplar yapıp ortaları parmak batırılarak çukurlaştırılır. Kaynar tuzlu suda 5- 6 dakika haşlanır. Sudun alınıp servis tabağına konur. Ayıklanmış sarımsak dövülür. Kızgın zeytinyağına ilave edilip karıştırılır. Biber salçası, kırmızı biber, kimyon, tuz atılıp köftelerin üzerine dökülür ve karıştırılır. İnce doğranmış maydanoz yaprakları ile süslenir.