



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KISIRLI HİNDİ LOKUMU

1 paket Banvit Hindi Göğüs Kuşbaşı
1 adet orta boy soğan (4'e kesilmiş)
600 ml su (kaynar)
70 ml zeytinyağı
1 çorba kaşığı salça (domates veya biber)
1 tatlı kaşığı kimyon
300 gr bulgur (köftelik)
80 gr ceviz (iri dövülmüş)
2 diş sarımsak (dövülmüş)
4 adet taze soğan (ince kıyılmış)
1 demet roka (yapraklanmış)
Tuz, taze karabiber, pul kırmızıbiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Et ve soğana suyu ilave edip, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısıp, etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 20-25 dak. pişirin. Suyunu süzüp, ayırın.

Et ve soğanı, ince kırıntılı ekmek görüntüsü alıncaya kadar robottan geçirin. (Gerekirse 5-6 çorba kaşığı haşlama suyundan katın.)

Zeytinyağı, salça, kimyon, tuz, karabiber ve pul kırmızıbiberi iyice çırpın.

Bulgurun üzerine 400 ml kaynar haşlama suyunu gezdirin. Hafifçe karıştırıp, 10 dak. dinlendirin. Bulgura, et, ceviz, sarımsak ve taze soğanı ilave edin. Zeytinyağlı karışımı gezdirip, iyice yoğurun.

Bulgurlu karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp, avucunuzda yuvarlayın.

Roka yaprakları ile birlikte servis yapın.

