



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KÖFTELER

Anavatanı Orta Asya ve Mezapotamya olarak bilinen klasik köftenin ilk adı et topudur. Birçok kitabede ise ezik et anlamına gelen 'kuffette' ifadesi yer alır. Bugün dünyanın farklı coğrafyalarında hemen hemen her mutfakta kendisine yer bulan köftenin dünyanın dört bir yanına bu coğrafyadan yayıldığı kabul ediliyor. Çünkü birçok dilde kuffetteyi anlatan bir karşılık yok. Köftenin çıkış hikayesine yoklukların yol açtığı sanılıyor. Çünkü yapılmasında amaç daha az etten daha fazla besin üretmek. Ticari şekliyle köfte, ilk olarak ekmek arasında satışa sunulmuş, zamanla restoranlardaki yerini almış. Kayıtlara göre; İstanbul'da köftenin 1726 yılında ekmek arası olarak satışa sunulduğu değerlendiriliyor ki bu tarih İstanbul'da fast foodun temellerinin atıldığı tarih olarak da kabul edilebilir. Hepimizin mükemmel köfte yapmak için kendi mutfak sırları ve lezzet adına değerli püf noktaları vardır. Bazıları ekmek kırıntısıyla bazıları ise kendi oluşturduğu baharat karışımları ile harika köfteler ortaya çıkarır. Bugün size anne köftesi tadında bir lezzete sahip; iyi baharatlanmış, sulu ve yumuşak köfte elde etmeniz için aklınızda bulundurmanız gereken birkaç ipucu ve tekniği paylaşacağız.

---