



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ BUĞDAY ÇORBASI

Yarım su bardağı aşurelik buğday
Yarım su bardağı nohut
Yarım su bardağı kurufasulye
4 çorba kaşığı sıvıyağ
1 adet küçük boy soğan
8 su bardağı et suyu
2-3 adet kuru Arnavut biberi
6-7 dal dereotu
Tuz
Karabiber
Köftesi için:
200 gram kıyma
1 adet küçük boy soğan
Tuz
Karabiber
Kimyon
Kızartmak için:
Sıvıyağ

Aşurelik buğday, nohut ve kurufasulyeyi akşamdan ayrı kaplarda ıslatın. Ertesi gün sularını süzüp, ayrı ayrı haşlayın. Köftesi için kıymayı bir kaba alıp üzerine rendelenmiş soğan, tuz, karabiber ve kimyon ilave edip yoğurun. Hazırladığınız harçtan fındık büyüklüğünde parçalar koparıp minik köfteler hazırlayın. Sıvıyağda kızartın ve fazla yağın almak için kağıt havlu üzerine çıkarın. 4 çorba kaşığı sıvıyağı bir tencereye alıp yemeklik doğranmış soğanı rengi dönene dek kavurun. Üzerine et suyunu ilave edin. Kaynamaya başlayınca, aşurelik buğday, nohut, kurufasulye, köfte, Arnavutbiberi, tuz ve karabiber ilave edin. Birlikte 15-20 dakika daha pişirin. Kiyılmış dereotu ilave edip ocaktan alın.

