



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖFTELİ LEBENİ ÇORBASI

Malzemeler

Köfte için;

250 gr az yağlı köftelik kıyma

1 çay kaşığı tuz, karabiber

Türk kahvesi fincanıyla 1 fincan köftelik bulgur

2 yemek kaşığı un

1 su bardağı nohut

2 su bardağı aşurelik buğday (dövme)

2 çay kaşığı tuz

8 su bardağı su

Çorbanın sosu için;

500 gr süzme yoğurt

1 adet yumurta

Hazırlanışı

Nohut ve buğdayı bir gece önceden ayrı ayrı kaplarda ve bol suyla ıslatın.

Köfteyi yapmak için; kıyma, tuz, karabiber ve köftelik bulguru derin bir kaba koyun. Karışımı iyice yoğurup fındık büyüklüğünde parçalar koparın ve parçaları avuçlarınız arasında yuvarlayın. Bir tepsiye un serpin ve hazırladığınız köfteleri una bulayarak tepside bekletin.

Geceden ıslattığınız nohut ve buğdayı yıkayıp süzün ve büyükçe bir tencereye koyun. Üzerine 8 su bardağı suyu aktarıp yumuşayınca kadar pişirin.

Nohut ve buğday pişince hazırladığınız köfteleri kaynayan çorbaya azar azar ilave edin. Tuzunu katıp sık sık karıştırın.

Sosu hazırlamak için; yoğurt ve yumurtayı bir kasede çırpın. 6 Köfteler kaynamaya başladıktan 5 dakika sonra sosu azar azar ve bir taraftan çorbayı karıştırarak tencereye aktarın. Orta ısı ateşte, sık sık karıştırarak 5-7 dakika daha pişirin ve ocaktan alın. İsterseniz üzerine az miktardaki yağda kızdırdığınız kuru nane ve isot gezdirerek sıcak ya da ılık olarak servise sunun.