



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖFTELİ NOHUT

1 çorba kasesi nohut
1 adet kuru soğan
Tereyağı ve zeytinyağı karışık
Salça
Tuz
Köftesi İçin;
300 gram kıyma
Karabiber
Kırmızı pul biber
Kimyon
Tuz
1 yemek kaşığı un

Öncelikle nohudu akşamdan ıslatalım. Ertesi gün nohudumuzu yumuşayınca kadar haşlayıp suyunu süzelim. Unumuzu büyükçe bir tabağın içine koyalım. Köfte malzemelerini yoğurma kabına alalım. İyice yoğurduktan sonra misket büyüklüğünde yuvarlayıp unun içine alalım ve tabağı sallayarak una bulanmasını sağlayalım. Soğanı ince ince kıyalım yağlarla birlikte kavuralım. Salçasını, nohudu ve tuzunu da ilave edip biraz daha kavuralım. Üzerini biraz geçinceye kadar su koyalım. Nohudumuz kaynamaya başlayınca köfteleri de içine atalım. Yemeğimiz kıvam alıncaya kadar pişirelim.