



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY ANALI KIZLI

Elif Korkmazel

1 su bardağı haşlanmış nohut
2 su bardağı köftelik bulgur
1 adet soğan
1/2 çay bardağı zeytinyağı
200 gr. yağsız kıyma
2 çorba kaşığı salça
3 su bardağı + 1 çay bardağı sıcak su
1/2 su bardağı dövülmüş ceviz içi
1/2 demet maydanoz
Tuz, karabiber, pul biber, nane

Nohudu akşamdan ıslatın. Bulgurun üzerine baharatları koyup iki parmak geçecek kadar kaynar su ilave edin, 20 dakika bekletin. Üç su bardağı suya doğranmış soğanın ve zeytinyağının yarısını ve salçayı koyun, kaynayınca nohudu katın, 15 dakika pişirin. Bulguru, kıyılmış maydanozu, kalan soğanı, cevizi, kıymayı ve bir çay bardağı suyu iyice yoğurun. Fındık ve ceviz büyüklüğünde toplar yaparak, nohutlu salçalı suyun içine atın. 10-15 dakika pişirin.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 04.11.2022