



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURÛS (KARATAŞ ADANA)

Duygu Özcan

Dış Malzeme:

1 kâse esmer bulgur

2.5 su bardağı un

2 su bardağı sıcak su

Tuz

Kurutulmuş fesleğen

1 tatlı kaşığı biber salçası (İsteğe bağlı)

İç Malzeme:

1 kg ıspanak

6 adet orta boy soğan

Yağ

Pul biber

Tuz

Bulgur genişçe bir kap ıslanır. Ve üzerine un, fesleğen, tuz (isteğe bağlı salça) eklenir ve iyice yoğrulur.

Yoğrulan hamur avuç içi büyüklüğünde bezelere ayrılır.

İç için, ıspanaklar ince ince doğrandıktan sonra kaynayan suya batırılıp çıkarılır.Suyunu almak için iyice sıkılır.Geniş bir kaba alınan ıspanağın üzerine ince doğranan soğanlar,yağ, pul biber ve tuz eklenerek karıştırılır.

Bezeler tek tek içli köfte gibi oyulur ve iç harç konur ve üzerinden ezilerek yassı bir şekilde kapatılır.

Yağda kızartılır.

