



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LÜBNAN KÖFTESİ

2 su bardağı haşlanmış nohut
1 adet orta boy kuru soğan
2-3 diş sarımsak
1 adet yumurta
2 yemek kaşığı un
1 çay kaşığı karbonat
Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı kişniş
1 tatlı kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
Sıvı yağ

Haşlanmış nohut, kuru soğan, sarımsak ve sapları ayıklanıp yıkanmış maydanoz rondodan geçirilir ve yoğurma kabına alınır. Üzerine 1 adet yumurta kırılır ve un, karbonat, kimyon, kişniş, karabiber ve tuz ilave edilerek iyice yoğurulur. 1 saat kadar buzdolabında bekletildikten sonra ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlanır. Derin bir tavada bol kızgın sıvı yağ ile kızartılır.
