



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NARDAN AŞI (DİYARBAKIR)

GAP Eylem Planı

500 g kemiksiz kuşbaşı et (koyun)
250 g yağsız kıyma veya dövülmüş et
1,5 su bardağı ince bulgur
1 adet kuru soğan
Domates salçası
1-2 yemek kaşığı margarin veya sıvıyağ
½ çay bardağı nar ekşisi
1 adet nar
Tuz

Kuşbaşı et haşlanır. Kıyma veya dövülmüş et bulgur ve tuz karıştırılarak yoğrulur, nohut büyüklüğünde yuvarlanır. Nar ekşisi 2 su bardağı su ile sulandırılır. Yemeklik doğranan soğan yağda kavrulup salça ilave edilir. Karışıma haşlanan et, 3 su bardağı et suyu ve nar suyu ilave edilerek kaynatılır ve yuvarlanan köfteler atılarak pişirilir. Servis sırasında tanelenmiş nar katılır.