



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NOHUT KÖFTESİ

250 gram nohut  
2 adet orta boy kuru soğan  
2 yemek kaşığı doğranmış maydanoz  
2 adet közlenmiş kırmızı biber  
4 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı kabartma tozu  
5 yemek kaşığı un  
Tuz  
Pul biber  
Kızartmak için sıvıyağ

Nohutu, bir gece evvel suda bekletin. Suyunu süzüp, soğan, kırmızı biber, sarımsak ile mutfak robotunda püre haline getirin. İnce doğranmış maydanozu bu karışıma ekleyin. Tuz, pulbiber, kimyon, un ve kabartma tozunu ilave ederek, elinize yapışmaz kıvama gelene kadar un ilave ederek, iyice yoğurun. Daha sonra bir kaba alıp, üzerini streç filmle kaplayarak 1 saat buzdolabında dinlendirin.

İyice kızdırılmış tava (yada fritöz) içerisine, karışımdan yuvarlak top halinde parçalar alarak kızartın. Eğer elinize çok yapışiyorsa, su ile elinizi ıslatarak parçaları hazırlayın. Zeytinyağlı sebze, yada salata eşliğinde servis yapın.

---