



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU KÖFTE

Refika Birgül

400 gr. haşlanmış nohut
4 diş Sarımsak
1 adet Kuru Soğan
Yarım bağ Maydanoz
1 çorba kaşığı Biber Salçası
2 adet Yumurta
3 tatlı kaşığı Kimyon
1 tatlı kaşığı Karabiber
Yarım su bardağı+3 kaşık Galeta Unu
1/3 bağ Dereotu
Yarım kalıp Hellim Peyniri
Zeytinyağı
Tuz
Tahin Sos
Tatlı Ekşi Sos

Önce 1 adet soğan, 400 gr. haşlanmış nohut ve 4 diş sarımsağı mutfak robotuna atın ve iri taneli kalacak şekilde kıyım haline getirin. Daha sonra içine 1 çorba kaşığı biber salçası, 2 yumurta, 3 tatlı kaşığı kimyon, 1 tatlı kaşığı karabiber ve 3 kaşık galeta unu ekleyip robotu tekrar çalıştırın. Köftelik kıvamına gelene kadar çekin. Sonra 1/3 bağ dereotu ve 1/2 bağ maydanozu da ince ince kıyarak karışıma ekleyin. Ardından tavla zarı büyüklüğünde kestiğiniz 1/2 kalıp hellimi içine ekleyin ve tüm karışımı yoğurarak ve köftelere şekil verin. Bir tabağa yarım bardak galeta unu dökün ve elinizle şekil verdiğiniz köfteleri galeta ununa bulayın. Köftelerin her tarafına galeta unu yapışınca bir kenara koyun. Bu aşamada köftelere kibar davranmanız gerekir, çünkü kolay bölünebilirler. 15 dakika bekletdikten sonra köfteler kızartmaya hazır olacaklar. 2 parmak zeytinyağında çevirerek kısa sürede kızartabilirsiniz. Tahin sos ya da tatlı ekşi sos ile birlikte servis etmenizi öneririm.

