



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PANCAR YAPRAĞI KÖFTESİ

- 3 demet pazı
- 1 kase kırık buğday
- 1 kase ince bulgur
- 3 yemek kaşığı un
- 4 adet soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 1 çay kaşığı kimyon
- 3 yemek kaşığı yağ
- ½ çay bardağı sıvı yağı

İnce bulgur ve yarma (kırık buğday) 1 çay kaşığı tuz serpilip ılık suyla ıslatılır. Pazı yaprakları kaynayan suda 1-2 dakika bekletilip süzgece alınır. Bulgur ve yarma 3 yemek kaşığı unla birlikte birbirini tutana kadar hamur gibi yoğrulur. Yapraklar boyuna ikiye kesilir ve yoğrulan harç yerleştirilip kalem gibi sarıldıktan sonra tencereye dizilir. Sarmaların; üzerine biraz sıvı yağ gezdirilir. Üzerlerine çıkmayacak kadar su dökülüp, tabak kapatılarak pişmeye bırakılır. Sosu için; 4 adet kuru soğan küçük küçük doğranır. 3 yemek kaşığı sana yağı ve yarım çay bardağı sıvı yağ ile birlikte soğanlar kavrulur. Pembeleşen soğanlara 1/2'er yemek kaşığı domates ve biber salçası eklenir. Salça kokusu çıkana kadar soğanla birlikte kavrulur ve 1/2'er çay kaşığı pul biber, karabiber, yenibahar ve kimyon serpilir. Sosun kıvamı suyla seyreltilir. Pişen pancar yaprağı köfteleri servis tabağına dizilir ve üzerine sos dökülür.

