



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SETİK KÖFTE (ADANA)

Millî Eğitim Bakanlığı

2 adet soğan
2 adet domates
2 adet yeşil biber
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
Tuz
Karabiber
Kimyon
2 su bardağı köftelik bulgur (setik)
1 su bardağı su

Tencereye sıvı yağ konulur, ısınınca soğan ve yeşil biber eklenir ve pembeleştirilir.
Kabuğu soyulup doğranan domatesler eklenir.
Salça ve baharatlar eklenerek kavurmaya devam edilir.
1 su bardağı su eklenir.
Su kaynayınca setik eklenerek karıştırılır, ateş kapatılır.
Kapak örtülerek suyunu çekmesi sağlanır.
Biraz yoğurulur el ayası ile köfte şekli verilerek servis edilir.

