



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SIKMA KÖFTE (MALATYA)

Malatya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Küçük kaselerle, eşit miktarda ve toplamı 500 gramı geçmeyecek şekilde ufak bulgur ve yarma bulgur, bir tepsi içinde birbiriyle iyice karıştırılır. İçine bir küçük soğan, karabiber, kırmızıbiber, bir çorba ka ı ı tuz katılarak, sıcak su yardımıyla yumuşak bir hamur yapılır. Hamurdan bilye b   kl   nde parçalar alınarak avuç içerisinde yuvarlatılır. Bu k  teler, geni  e bir tencerenin içinde, kaynayan bol suda haşlanır. Ha lanan k  teler, s  zge le s  z  l r.

Bir tencerenin içinde orta boy bir soğan, 2 ka ık ya  içerisinde (tereyağı olması daha makbuldur.) pembe tirilir. Pembe en so anın içerisine bir yemek ka ı ı hafifçe su ile sulandırılmış salça konulur ve 2-3 dk. karıştırılır. Bu karışımın içerisine 500 gr. kıyma konulur ve iyice karıştırılır. Bu karışım geni  e bir taba a alınan k  telerin üzerine d k  l r. Bunun  zerine de ufak ufak do ranan maydanoz parçaları serpilir. Daha sonra servis yapılır.

