



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SULU KÖFTE (AFYONKARAHİSAR)

250 gr yağsız kıyma
1 çay bardağı ince bulgur
1 adet ufak soğan
10-12 dal maydanoz
1 çay kaşığı tuz
Sos için:
1 adet soğan
2 adet domates
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı tuz
5 su bardağı su

Soğan rendelenir, maydanoz kıyılır. Üzerine kuru bulgur, kıyma ve tuz eklenir. Bütünleşene kadar yoğrulur. Şekillendirmeye başlamadan önce ince kıyılmış soğan yağda pembeleştirilir. Üzerine rende domates, tuz eklenir. Bir kaç dakika çevirdikten sonra sıcak su katılır. Köfte harcından cevizin yarısı kadar parçalar alınır ve minik rulo şekli verilir. Kaynamakta olan suya atılır. Yaklaşık 15 dakika pişirilir.