



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TİRİTLİ KÖFTE

Malzeme:

500 gr. parça et
2 su bardağı ince bulgur
Tuz
Kırmızı biber
2 su bardağı nohut
250 gr. çiğ köftelik kıyma
1 soğan

Yapılışı:

Nohut akşamdan suya konur. Bir tencerede 10 dakika haşlanıp, suyu süzülür. Bir tencereye kuşbaşı et, nohut, tuz ve su konup haşlamaya bırakılır.

Ayrı bir yerde bir kaba 250 gr. kıyma, bulgur, tuz, dörde bölünmüş soğan, kırmızı biber konup yoğrulur. Gerekli su alıp çiğ köfte gibi yoğrulur. İçinden parça soğanlar çıkartılır. Köfte nohutdan az büyük parçalara kopartılıp elle yuvarlayıp top haline getirilir. Kaynayan suya atılıp haşlanır. Süzgece çıkartılıp pişmeye yakın olan nohutlu ete bırakılır. Bir tavada yağ kızdırılıp içine kırmızı biber atıp yemeğin üstüne gezdirilir. Yemek ocaktan alınıp, sıcak olarak servis yapılır.
