



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TONUS KÖFTESİ (SİVAS)

Milli Eğitim Bakanlığı

2 çorba kâsesi ince bulgur
200 gram kıyma
2 adet yumurta
1 çorba kâsesi un
2 su bardağı su
Kuyruk yağı (iç yağ)
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz
3 yemek kaşığı tere yağı
1 yemek kaşığı salça

Bulgur biraz su ile yumuşatılır. Hafif yoğrulup kıyması eklenir yoğrulmaya devam edilir. Tuz, yumurta ve unun bir kısmı ile yoğrulur. Un ve su miktarı tutana kadar ayarlanır. Köfte ceviz büyüklüğünde toplar halinde alınır, ortası açılır. Köftelerin içine küçük bir parça iç yağı eklenip kapatılır. Kaynamış tuzlu ve yağlı suya atılarak pişirilir. İsteğe göre tereyağında salça eritilip üzerine sos yapılarak gezdirilir.

Not: Tonus köftesi içindeki iç yağ donmadan pişince hemen servis edilmelidir. Tencereden çıkarırken donmaması için biraz sıcak suyuyla birlikte çıkarılır.

