



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOPALAK (ADANA)

Mustafa Türker

2 su bardağı köftelik bulgur
ılık su (ıslatmak için)
250 gram kuşbaşı et
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı un
2 yemek kaşığı domates salçası
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kimyon
Nane
Su

Eti tencereye iki litre su ilavesiyle koyup kaynamaya bıraktın. Bulguru ılık su ile ıslayıp şişmesinden sonra un tuz ilavesiyle yoğrun. Nohut büyüklüğünde parçalar yuvarlayın. Kaynamakta olan et iyice yumuşadıktan sonra topalaklar ve haşlanmış olan nohutla beraber tencereye ilave edilin. Pişmesine yakın zeytinyağı tava konup iki kaşık salça baharatlar ekleyin. Tencereye ilave edilin. İsteğe göre limon sıkabilirsiniz.

