



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOPALAK YEMEĞİ

1 su bardağı ince bulgur
1 ay bardağı yarma tozu
1 su bardağı et suyu
2 diş sarımsak
1 orba kaşığı domates salçası
1 orba kaşığı biber salçası
1,5 su bardağı haşlanmış nohut
2 orba kaşığı tereyağı
2 orba kaşığı sumak ekşisi
1 orba kaşığı nane
Tuz
Su

Ortaboy cam bir kase içine ince bulguru alıyn, üzerine toz yarmayı ilave edin. Üzerini bir parmak geçecek şekilde kaynar su döküp streç filmle kapatarak demlenmek üzere beş dakika bırakın. Demlendikten sonra üzerini açıp ilk sıcaklığı çıktıktan sonra güzelce yoğurun. Eğer kıvamı kuru ise az az su ekleyerek hamur haline getirin. Misket büyüklüğünde köfteler yuvarlayıp unlanmış tabağa alın. Sıra geldi yemeğin sosunu hazırlamaya. Bir tencerede tereyağını erittikten sonra kabuğu soyulmuş ince doğranmış sarımsağı ekleyin. Bir iki kez çevirdikten sonra domates salçasını, biber salçasını, naneyi koyup 1-2 dakika kavurun. Et suyunu ve sıcak suyu döküp kaynamaya bırakın ve içine topları atıp 20 dakika kadar pişirip servis yapın.