



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TUVALAK KÖFTE (KIRIKKALE)

Hüsne Demirel - Satı Karabina

Yağsız ve sinirsiz kuşbaşı et, bulgur ve doğranmış soğanlar tahta tokmakla, bulgurlar etle hamur olana kadar dövülür.

Bu hamur el yardımıyla misket büyüklüğünde "tuvalak" (topalak) haline getirilir.

Genişçe bir kazanda kaynayan salçalı suya tuvalaklar atılır.

Bulgurlar pişinceye kadar kaynatılır.

Tereyağında salça ve nane yakılarak yemeğin üzerine dökülür.
