



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YARPUZ KÖFTESİ

2 yemek kaşığı margarin
500 gr kuşbaşı kuzu eti
300 gr yağsız dana kıyma
100 gr yarpuz veya ıspanak
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı köftelik bulgur
1 yemek kaşığı domates salçası
1 kase yoğurt
2 diş sarmısak
aldığı kadar tuz

Köftelik bulgur tepsiye alınır ve biraz sıcak su ile ıslatılır. Tencereye 2 yemek kaşığı sana margarin ilave edilir. Kuzu etleri tencereye alınır ve rengi dönene kadar kavrulur. Rengi dönen etlere domates salçası ve yarım tatlı kaşığı tuz eklenir. 3 bardak sıcak su ilave edilir ve etler pişmeye bırakılır. Dana kıyma; bulgurun ıslatıldığı tepsiye alınır, yaklaşık yarım tatlı kaşığı tuz ve karabiber de bulgurun üzerine eklenir. Bulgur ve kıyma iyice bütünleşene kadar yoğrulur. Köfte harcından küçük parçalar kopartılır ve avuç içinde yuvarlanarak köfte topları hazırlanır. Un serpilene tepsiye sıralanır. Yarpuzlar (ya da ıspanak) iri iri doğranır ve etlere eklenerek yaklaşık 2-3 dakika pişirilir. Haşlanmış nohut da tencereye alınır ve biraz daha sıcak su eklenir. Ocağın altı iyice açılır ve köfte topları da tencereye ilave edildikten sonra harlı ateşte yaklaşık 10 dakika pişirilir. 2 diş sarmısak dövülür ve 1 kase yoğurt ile karıştırılır. Pişen yemek servis tabağına alınır ve üzerine sarmısaklı yoğurt gezdirilir.