



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YOĞURT SOSLU, BAHARATLI KÖFTE

### MALZEME

100 g ezilmiş badem.

150 g soğan.

25 g taze zencefil,

4 -5 kişniş yaprağı.

1 kilo 2 kez çekilmiş sığır kıyması

1 yumurta

bir çeyrek tatlı kaşığı pul biber

2-3 tatlı kaşığı tuz,

0.2 a safran

2 yemek kaşığı Garam masala (Asya yemeklerinde kullanılan baharat)

90 g nohut unu

yaklaşık 5 yemek kaşığı sıvı yağ

Sos:

200 g salatalık

400 g yoğurt

tuz

karabiber

5-10 nane yaprağı

1.Bademleri 4 saat süre ile soğuk suya bastırın, suyu dökün.

2.Soğanları ve zencefili soyarak kıyın. Et, badem, yumurta, baharat ve 50 g nohut unu ile köfte hamuru yoğurun.

3 - 4 cm çapında köfteler yapın.

3.Kalan nohut ununu 5 yemek kaşığı su ile karıştırın. Köfteleri bu karışıma batırıp kızartın.

4.Sos: Salatalığı soyarak rendeleyin, fazla suyunu süzün. Salatalığı yoğurt ile karıştırın, tuzunu ye biberini ayırlayın. Kıyılmış nane katın.