



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YOĞURTLU NOHUTLU YUVALAMA

SuperFresh Haşlanmış Nohut 1 kase  
SuperFresh Soğan 1 kase  
Tereyağı 1 yemek kaşığı  
Kuzu kuşbaşı 250 g  
Yoğurt 2 bardak  
Pirinç 1/2 bardak  
Yumurta 1  
Un 1 yemek kaşığı  
Su 4 bardak  
İnce bulgur 1 bardak  
Kaynar su 3/4 bardak  
İrmik unu 1 yemek kaşığı  
Dana kıyma 200 g  
Tuz  
Karabiber  
Pul biber  
Sos için:  
Tereyağı 2 yemek kaşığı  
Kuru nane 2 yemek kaşığı

Bir düdüklü tencere içerisinde tereyağında kuşbaşı etleri kavurun.

Üzerine 4 bardak su ekleyin ve etler yumuşayınca dek pişirin.

Pirinci 30 dakika suda bekletin ve süzün.

Ardından bir blender içerisinde iyice öğütün.

Kıyma ile yoğurun ve tuz, karabiber ile çeşnilendirin.

Nohut büyüklüğünde yuvarlak köfteler yapın.

Bulgur köfteleri için bulgur, SuperFresh Tatlı Beyaz Soğan, irmik unu ve kaynar suyu karıştırın. Tuz ve pul biber ekleyip nohut büyüklüğünde köfteler yapın.

Kaynayan et suyuna köfteleri ekleyin.

Ardından SuperFresh Haşlanmış Nohutu ve pul biber ekleyin.

Bir kasenin içerisinde yoğurt, yumurta ve unu iyice çirpin.

Azar azar yoğurtlu karışıma kaynayan sudan alarak sulandırın. Karışımı kaynayan et suyuna ekleyin ve devamlı karıştırarak kaynatın.

Üzeri için tereyağı ile nane kızdırıp üzerine gezidin.



© lezzetler.com tarif no:165039 • adı:Yoğurtlu Nohutlu Yuvalama • gönderen:OlurMuOlur • indirme tarihi:09.04.2025 - 11:37