



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU TİRİT KÖFTESİ

1 kilogram kuzu eti
1 adet kuru soğan
1.5-2 su bardağı un
3 adet yumurta
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı tereyağı
500 gram ince bulgur
2 su bardağı haşlanmış nohut
Karabiber
Tuz
Üzeri için:
2 su bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
Kuru nane
Kırmızı pul biber

Bulguru bir kaba alın ve üzerine sıcak su ilave ederek ıslatın. Daha sonra şişince tuz ekleyip karıştırın. Üzerine yumurtaları tek tek kırıp yoğurun. Yoğurma esnasında elinizi sık sık ıslatın. Ardından bulgurdan misket büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın. Soğanı küçük küp şeklinde doğrayıp zeytinyağında kavurun. Üzerine tereyağı ve kuşbaşı doğranmış eti de ekleyip birkaç dakika kavurun. Ardından kısık ateşte ve tavanın kapağını kapalı şekilde etler yumuşayana kadar pişirin. Bulgur köftelerini suda haşlayın. Diğer taraftan da et pişince üzerin haşlanmış nohut ve bulgur köftelerini ilave edip karıştırın. Son olarak karabiber ve tuzunu ekleyip servis tabağına alın. Üzerine sarımsaklı yoğurdu gezdirin. Dilerseniz pul biber ve nane serpererek servis edebilirsiniz.

