



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YUVALAK (NİĞDE)

Niğde Valiliği

Malzemeler:

- 1 soğan,
- 250 gr kara et,
- 2 su bardağı köftelik bulgur
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı kırmızı biber
- 2 su bardağı sıvı yağ
- 1 tutam tuz

Yapılışı.

Et dövülerek sinirlerden ayrılır Soğan soyulup yıkandıktan sonra doğranır. Bulgur bir tepsiye alınır Döğülmüş et, soğan, karabiber, tarçın, tuz ve kırmızı biber konur. Bu karışıma az su alınarak iki elle köfte kıvamına gelinceye kadar yoğrulur Fındık büyüklüğünde parçalar alınarak yuvalanır (Yuvalama sırasında el ara sıra suya batırılmıdır ) İçine 4-5 su bardağı su konmuş tencereye atılır Üzerine tuz ilave edilir. bir kaç taşım kaynatıldıktan sonra süzgeçte süzülür İstenecek yerde kullanılır.

---