



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## NAHNA KÜFTESİ



- 1 Adet orta boy lahana
- 3 Adet kuru soğan
- 1 Çay bardağı sıvıyağ
- 1 Çorba kaşığı domates salçası
- Yarım çorba kaşığı biber salçası
- 4 Su bardağı su
- 1,5 Tatlı kaşığı tuz
- Köftesi İçin;
- 250 gr. Köftelik kıyma
- 1 Su bardağı pilavlık bulgur
- 1 Adet kuru soğan
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı pul biber
- Yarım tatlı kaşığı tuz

- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte ocağa yerleştirilir, ısınınca yarım daire şeklinde doğranmış soğan eklenir, kavrulur.
- # Soğanlar yumuşayınca domates ve biber salçası ilave edilir, tuz serpilir. Salçanın kokusu gidince, 4 su bardağı su katılır, kaynayınca ocaktan alınır.
- # Bu arada lahana yaprakları ayrılır, yumuşayana kadar haşlanır, bıçakla avuç içi büyüklüğünde parçalara kesilir.
- # Çukur bir kaba kıyma, bulgur, rendelenmiş kuru soğan, karabiber ve tuz konur. Gerekirse az su ilavesi ile özleşene kadar yoğrulur.
- # Köfte harcından cevizden küçük parçalar alınır, silindir köfteler yapılır. Haşlanmış lahana yapraklarına tek tek sarılır.
- # Önceden hazırlanan soğanlı, salçalı karışımın yarısı başka bir kaba aktarılır. Kalan soğanlı karışımın üzerine nahna küfteleri düzgün olmayacak şekilde konur.
- # Üzerine ayrılan soğanlı, salçalı karışım katılır. Tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşli ocakta kaynama noktasına geldikten sonra ateş kısılır, 20 dakika daha pişirilir.
- # Ocaktan alındıktan sonra yarım saat dinlendirilir, servis yapılır.

**Not:** Nahna küftesi Malatya'ya ait bir tariftir. Malatya'da bu köfteyi pişirirken tencerenin dibine parça et döşenir.