



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

YOĞURTLU KÖFTE



250 gr. köftelik dana kıyma
2 Su bardağı ince bulgur
1 Adet yumurta
1 Çorba kaşığı un
1 Adet orta boy kuru soğan
1 Tatlı kaşığı tuz
1 Tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber
4 Su bardağı su
Üzeri İçin;
2 Su bardağı yoğurt
5 Diş sarımsak
Yarım su bardağı su
Yarım tatlı kaşığı tuz
1 Çay bardağı sıvıyağ
Yarım çorba kaşığı biber salçası
1 Tatlı kaşığı kuru nane

- # Yoğurma kabına ince bulgur, kıyma, un, yumurta, tuz, kırmızı pul biber ve karabiber konur. Üzerine rende kuru soğan eklenir.
- # Kenara 1 su bardağı kadar ılık su konur, ara sıra bu su ile eller ıslatılarak, köfte yoğrulur. Suyun bitmesi ile yoğurma işlemi sona erer. (Yaklaşık 15 dakika)
- # Köfte harcından yarım ceviz büyüklüğünde parçalar alınır, yuvarlanır. Şekillendirme işlemi bitince köftelerin neminin gitmesi için, yarım saat bekletilir.
- # Çukur bir tencereye 4 su bardağı su ve yarım tatlı kaşığı tuz konur.
- # Su kaynayınca hazırlanan köfteler ilave edilir, orta ateşte 25 dakika pişirmeye bırakılır.
- # Bu arada yoğurt, tuzla ezilmiş sarımsak ve yarım su bardağı su ile pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpılır.
- # Başka bir tavaya sıvıyağ ve biber salçası konur, orta ateşte kızınca kuru nane eklenir.
- # Köfteler kaynayan suda piştikten sonra suyu ile birlikte, sıcak olarak servis tabağına aktarılır, üzerine önce sarımsaklı yoğurt, sonra salçalı yağ gezdirilir, servise sunulur.

Not: Haşlama suyu et suyu ile hazırlanırsa yemek daha lezzetli olur.