



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

## TİRİTLİ KÖFTE



Yarım kg. dana kuşbaşı  
200 gr. yağsız dana kıyma  
1 Su bardağı ince bulgur  
1 Adet orta boy kuru soğan  
1 Su bardağı nohut  
Yarım çorba kaşığı domates salçası  
Yarım çorba kaşığı biber salçası  
4 Çorba kaşığı sıvıyağ  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
1,5 Tatlı kaşığı tuz  
4 Su bardağı su ya da et suyu

- # İnce bulgur, 1 su bardağı ılık suda 10 dakika bekletilir. Sonra yarım tatlı kaşığı tuz, yarım tatlı kaşığı karabiber ve dana kıyma eklenir, ara sıra el ıslatılarak 10 dakika kadar yoğrulur.
- # Daha sonra köfte harcından cevizden küçük parçalar alınır, yuvarlanır, düz bir tabağa dizilir. Buzdolabının alt rafına yerleştirilir.
- # Tencereye sıvıyağ ve dana kuşbaşı konur, orta ateşte suyunu salıp çekene kadar pişirilir.
- # Üzerine biber salçası, domates salçası ve ince doğranmış kuru soğan eklenir.
- # Soğan şeffaflaşınca haşlanmış nohut, 1 tatlı kaşığı tuz ve 4 su bardağı sıcak su ya da et suyu ilave edilir.
- # Su ya da et suyu kaynar duruma gelince buzdolabında bulunan bulgurlu köfteler tencereye atılır. (Köftelerin ezilmemesi için karıştırılmaz, tencere hafifçe sallanır.)
- # Orta ateşte kapaklı olarak 10 dakika pişirilir, ocaktan alınır. Sıcak olarak sofraya getirilir.

**Not:** Bulgur içeren köfteler, sulu karışımın içinde fazla durursa şekli bozulabilir. Bu nedenle bu tip köfteler servisten kısa süre önce pişirilmelidir.