



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

MEYANELİ KÖFTE



Yarım kg. orta yağlı dana kıyması
1 adet orta boy kuru soğan
2 diş sarımsak
2 dilim bayat ekmek içi
Yarım tatlı kaşığı kimyon
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı nohut
Kızartmak için;
1 çay bardağı ayçiçek yağı
Mayanesi için;
1 dolu çorba kaşığı margarin
1 dolu çorba kaşığı un
3 su bardağı et suyu
1 diş sarımsak
1 çorba kaşığı sirke
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı tuz

- # Nohut, bir gece önceden ayıklanır, yıkanır, temiz suya ıslatılır. Ertesi günü aynı suda yumuşayana kadar haşlanır.
- # Kuru ekmek dilimlerinin üzerine rendelenmiş soğan ve dövülmüş sarımsak eklenir. Ekmek yumuşayana kadar yoğrulur.
- # Üzerine kıyma, kimyon, tuz ve karabiber katılır, 5 dakika kadar yoğrulur. Buzdolabının alt rafında 1 saat dinlendirilir.
- # Daha sonra köfte harcından cevizden küçük, fındıktan büyük parçalar alınır, top şekli verilir. Köfteler teflon tavada, ayçiçek yağında kızartılır.
- # Meyane hazırlamak için, tencereye margarin konur, orta ateşte eriyince un eklenir. Un pembeleşene kadar kavrulur.
- # Üzerine soğuk et suyu, sirke, dövülmüş sarımsak, karabiber ve tuz konur. Sürekli karıştırarak kıvam alana kadar pişirilir.
- # Meyaneye haşlanmış nohut ve kızarmış köfte katılır. Köftelerin şeklini bozmadan bir tur karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşte 10 – 15 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Meyaneli köftenin orijinal tarifinde köfteler tereyağında kızartılır.