



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

LOLUK



500 Gr. yağsız kıyma
1 Su bardağı ince bulgur.
3 Adet kuru soğan
2 Adet sivri biber
1 Çorba kaşığı salça
1 Kahve fincanı sıvıyağ
3 Tatlı kaşığı tuz
1 Çay kaşığı pul biber
1 Çay kaşığı karabiber

- # Soğan ince piyazlık olarak doğranır, üzerine sıvıyağ eklenir, orta ateşte yumuşayana kadar pişirilir.
- # Soğan pişince salça ve ince doğranmış biber katılır, biberin rengi biraz değişince kabuğu soyulmuş, ince doğranmış domates eklenir.
- # Malzemelerin üzerine 1 litre kaynayan su ve tuz konur.
- # Ocaktaki malzemeler pişerken kıyma, yıkanmamış kuru bulgur, karabiber pul biber biraz tuzdan oluşan köfte harcı yoğrulur.
- # Malzeme biraz dinlendirilir, misket büyüklüğünde yuvarlak parçalar hazırlanır.
- # Hazırlanan köfteler, kaynayan soğanlı malzemeye eklenir, orta kısık ateş arası yaklaşık 20 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Loluk Malatya'nın sevilen yemeklerindendir. Bulgurun kuru kullanılması pişme sırasında köftelerin yarılmasını engeller.