



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

BANİK KÖFTE



1 kase ince bulgur
500 gr kıyma
1 adet kuru soğan
1 çay kaşığı kuru reyhan
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı kekik
10-15 dal taze maydanoz
Tuz
Su
Üzeri için:
2 adet yumurta
Kızartma yağı

- # İnce bulgur yoğurma kabına konur. Üzerine ince kıyılmış soğan, az su ve tuz konur. Ovarak karıştırılır, 10 dakika bekletilir.
- # Sonra kıyma, reyhan, pul biber ve kekik eklenir. Eller ıslatılarak yaklaşık 10 dakika yoğrulur.
- # En son ince kıyılmış maydanoz ilave edilir. Maydanoz dengeli karışana kadar kısa süre daha yoğrulur.
- # Elde edilen köfte harcından ceviz kadar parçalar alınır, yuvarlanır. Daha sonra yassılaştırılır.
- # Köfteler çırpılmış yumurtaya batırılır. Kızgın yağda kızartılır.

Not: Banik Köfte, Malatya'ya özgü bir tariftir. Banik, Kürtçe yassı anlamına gelir.