



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

KÜTAHYA KÖFTESİ



- 1 Su bardağı ince bulgur
- 3  orba kaşığı tarhana
- 150 gr. kıyma
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 2 Su bardağı yoğurt
- 3,5 Su bardağı su
- 1  ay bardağı sıvıyağ
- 1 Tatlı kaşığı kuru nane
- 1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber

- # Çukur bir kaba ince bulgur ve tarhana konur, üzerine bir su bardağı ılık su eklenir, 15 dakika bekletilir.
- # Süre sonunda kabaran malzemelere kıyma, tuz ve karabiber eklenir, ele yapışmayan bir kıvamda köfte harcı yapılır. (Kıvamı tutturabilmek için az su eklenebilir.) Misketten biraz büyük köfteler yuvarlanır.
- # Bir tencereye 3,5 su bardağı su ve yarım çay kaşığı tuz konur, kaynayınca köfteler atılır, orta ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Yoğurt iyice çırpılır, kaynayan köfte suyundan, bir kepçe kadar alınır, karıştırılır, köftelerin üzerine dökülür, birkaç kez çevrilir, kaynama noktasına gelene kadar pişirilir.
- # Tavada sıvıyağ, kuru nane ve kırmızı pul biber kızdırılır, tencerede bulan köftelerin üzerine gezdirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Bu köfte, Kütahya'da tepsi ile sofraya getirilir, servisten hemen önce üzerine kızgın naneli yağ gezdirilir.