



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

ANALI KIZLI



2,5 su bardağı köftelik bulgur
250 gr yağsız dana kıyması
1 adet yumurta
1 adet küçük kuru soğan
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı tuz
İçi için:
150 gr orta yağlı dana kıyması
1 adet orta boy kuru soğan
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı yenibahar
1 çay kaşığı tuz
3 çorba kaşığı sıvıyağ
Suyu için:
Yarım kg az yağlı dana eti
1 su bardağı nohut
1 çorba kaşığı domates salçası
Yarım çorba kaşığı biber salçası
Yarım limonun suyu
1 çay kaşığı tuz
5 su bardağı et suyu
Üzeri için:
2 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı kırmızı pul biber

- # Nohut bir gece önceden ayıklanır, yıkanır, temiz suya ıslatılır. Ertesi günü aynı suda yumuşayana kadar pişirilir. Az yağlı dana eti iri doğranır, üzerini bir parmak geçecek kadar su konur, haşlanır.
- # İçi hazırlamak için tencereye sıvı yağ konur. Orta ateşte ısınınca ince doğranmış soğan atılır. Soğan şeffaflaşınca kıyma katılır, suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur.
- # Üzerine tuz, kırmızı pul biber, yenibahar ve karabiber serpilir. (Arzuya göre iri dövülmüş ceviz katılabilir.) Ateşten alınır, soğumaya bırakılır.
- # Bu arada analı kızlının dış malzemesi hazırlanır. Köftelik bulgur ayıklanır, yıkanır, yoğurma kabına aktarılır. Üzerine çok ine doğranmış kuru soğan katılır, karıştırılır 10 dakika dinlendirilir.
- # Daha sonra soğanlı bulgura 2 kere çekilmiş yağsız kıyma yumurta, pul biber, karabiber ve tuz katılır. Elleri sürekli ıslatarak bütünleşene kadar yoğrulur. (Yaklaşık 20 dakika)
- # Elde edilen köfte harcından ceviz kadar parçalar alınır, yuvarlanır. Ortası işaret parmağı ile oyularak genişletilir. Oyuğa yeteri kadar kavrulmuş iç konur, ağzı büzdürerek kapatılır. Yuvarlanır, hafifçe bastırılır.
- # İç malzeme bitene kadar bu şekilde içli köfteler yapılır. Kalan dış malzemeye kabuklu fındık büyüklüğünde toplar yuvarlanır.
- # Analı kızlının şekillendirme işi bitince bir tencereye 5 su bardağı su ve 1 çay kaşığı tuz konur. Su kaynama noktasına gelince önce içli köfteler atılır. Ateş yarıya indirilir. Köfteler suyun yüzüne çıkınca kevgirle alınır.
- # Sonra küçük köfteler aynı suya atılır. Aynı şekilde suyun üstüne çıkınca sudan alınır. (Köfteler haşlamak yerine buharda da pişirilebilir)
- # Haşlama suyunun üzerine 5 su bardağı et suyu, limon suyu, tuz, haşlanmış et ve nohut eklenir. Orta ateşte kaynama noktasına gelince köfteler katılır. Yaklaşık 5 dakika beraber pişirilir, ateşten alınır.
- # Küçük bir tavaya tereyağı konur. Ateşte eriyince kuru nane ve kırmızı pul biber katılır.
- # Köfteler servis tabağına konur. Üzerine tereyağı gezdirilir.

Not: Analı kızlı Gaziantep bölgesine ait bir tarifdir. Diğer adı" Akıtmalı köfte" dir.