



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

İHBİYŞİ



2 Adet kuru soğan
1,5 Çorba kaşığı salça
1 Çorba kaşığı un
7 Su bardağı su
1,5 Çay bardağı sıvıyağ
1 Adet limonun suyu
4 Diş sarımsak
1 Tatlı kaşığı tuz
Köftesi İçin;
350 gr. köftelik kıyma
1 Su bardağı ince bulgur
1 Tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı kırmızı pul biber
Üzeri İçin;
8 – 10 dal maydanoz

Kıymanın üzerine kuru bulgur, tuz, karabiber ve kırmızı pul biber ilave edilir, ara sıra el ıslatılarak bütün malzemeler bütünleşene kadar, en az 10 dakika yoğrulur.

Elde edilen köfte harcından nohut büyüklüğünde köfteler yuvarlanır.

Yayvan bir tencereye 1 çay bardağı sıvıyağ konur, harlı ateşe yerleştirilir. Yağ kızınca köfteler eklenir, tencereyi sallayarak köfteler açık pembe renkte kızartılır.

Tencereden kızaran köfteler alınır. Aynı tencereye kalan yarım çay bardağı sıvıyağ konur.

Sıvıyağ orta ateşte ısınınca ince doğranmış kuru soğan katılır. soğan şeffaflaşınca salça ve un ilave edilir, 1 – 2 dakika çevrilir.

Daha sonra tuz serpilir, 7 su bardağı sıcak su eklenir. Karışım kaynama noktasına gelince kızaran köfteler atılır.

Orta ateşte, kapaklı olarak 15 dakika pişen çorbaya en son dövülmüş sarımsak ve limon suyu karışımı dökülür. Birkaç dakika sonra ocaktan alınır.

İhbiyşi sıcak olarak servis yapılır, üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilir.

Not: İhbiyşide olduğu gibi Adana'da hazırlanan, ince bulgur kullanılan bütün köftelerde bulgura kuru olarak işlem yapılır. Kullanmadan hemen önce savurarak havalandırılır.