



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifləri

## Balqabaqlı Küftə

Kabaklı Köfte



Yarım kq. yağsız qıyma  
2 Dilim bayat çörək içi  
1 Ədəd iri quru soğan  
Yarım Şiriniyyat qaşığı qara bibər  
1 Şiriniyyat qaşığı duzu  
1 Çay stəkani un  
İçi Üçün;  
1 Ədəd orta boy balqabaq  
Sousu Üçün;  
2 Ədəd çarliston bibəri  
2 Ədəd iri pomidor  
1 Çorba qaşığı sous  
Yarım Şiriniyyat qaşığı duz  
6 Çorba qaşığı duru yağ  
1,5 Su stəkani su ya da ət suyu

- # Quru çörək içinin üzərinə soğan rəndələniyə, duz qatılar, qarışdıraraq bulamaç halına gətirilər. Üzərinə qıyma və qara bibər əlavə olunur, 6 -7 dəqiqə yoğrulur.
- # Hazırlanan küftə xərcinin üzəri bağlanılır, soyuducunun alt rəfində 1 saat dinləndirilir.
- # Müddət sonunda küftə xərcində qozdan bir az böyük parçalar alınır, əvvəl diyirlənər, sonra ovuc arasında basdıraraq çay qabından bir az kiçik şəkildə yastılaşıdırılır.
- # Ortasına kifayət qədər rəndə balqabaq qoyular, ağızı büzdürərək bağlanılır, top kimi diyirlənər. Unlu nimçəyə qoyular, yellənərək unlanar.
- # Bütün küftələr eyni şəkildə hazırlanar, təkrar soyuducuna qoyular, bu vaxt küftənin sousu hazırlanar.
- # Qazana duru yağ qoyular, orta atəşdə istilənincə toxumları çıxarılmış, incə qıyılmış çarliston bibər atılar.
- # Bibər saralınca sous, qabıqları soyulmuş, incə doğranmış pomidor qatılar. Pomidor şəklini itirənə qədər bişirilər. Ən son duz və 1,5 su stəkani su ya da ət suyu əlavə edilər, qaynadılar.
- # Qaynamaqda olan qarışığa tək-tək balqabaqlı küftələr atılar. Qazanın qapağı bağlanılır. Orta atəşdə 17 - 20 dəqiqə bişirilər.
- # İsti olaraq xidmətə təqdim edilər.

**Qeyd:** Dağılmaması üçün küftələri qaynar vəziyyətdəki sousa atmaq lazımdır.