



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Müteväzi Lezzetler® Azərəcə Yemək Tərifləri

Pomidorlu Yarma Küftəsi

Domatesli Bulgur Köftəsi



300 qr. yağsız qiyma
1,5 su stəkani incə yarma
1,5 su stəkani iliq su
1 Ədəd yumurta
1 şiriniyyat qaşığı kimyon
1 şiriniyyat qaşığı qara bibər
1 şiriniyyat qaşığı duz
10 - 15 budaq cəfəri
Sousu Üçün;
6 Ədəd orta boy pomidor
8 diş sarımsaq
5 duru yağ qaşığı duru yağ
1 şiriniyyat qaşığı toz şəkər
Yarım şiriniyyat qaşığı duz

- # İncə yarmanın üzərinə 1,5 su stəkani iliq su qoyular. Yarmanın şişməsi üçün 10 dəqiqə gözlədilər. İçinə kimyon, duz, qara bibər, yumurta əlavə olunur, qarışdırılır.
- # Ən son qiyma qatılır, vəsait inteqrasiya olunana qədər yoğrulur. (Ən az 5 dəqiqə) Küftə xərcindən yarım qoz qədər parçalar alınır, yumru və yastı küftələr edilir.
- # Küftələr qızartmada ya da sobada yandırmadan ancaq qupquru olacaq şəkildə bişirilər.
- # Bu vaxt sous hazırlanır; pomidorlar, rəndələniyər, sarımsaqlar çox incə qyıllar, kiçik çuxur bir kobud köçürülər, üzərinə toz şəkər duz və duru yağ qoyular.
- # Qazan orta qızdırmalı ocağa yerləşdirilər, qaynama nöqtəsinə gəldikdən sonra batıq atəşə alınır, 5 dəqiqə daha bişirilər.
- # Sousə küftələr əlavə olunur, orta atəşdə birlikdə 5 dəqiqə qaynadılır, atəşdən al/götürmədən dərhal əvvəl incə qyılmış cəfəri əlavə edilir, qarışdırılır.
- # İsti olaraq süfrəyə gətirilər.

Qeyd: Pomidorlu souslara qoyulan toz şəkər, pomidorun turşluğunu alar.