



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

## Loluq

Loluk



500 qr yağsız qiymə  
1 Stəkan incə yarma  
3 Ədəd soğan  
2 Ədəd sivri bibər  
1 Yemək qaşığı tamat  
1 Qəhvə fincanı duru yağ  
3 Çay qaşığı duz  
1 Çay qaşığı qara bibər  
1 Çay qaşığı pul bibər

- # Soğan incə doğranır, üzərinə duru yağ əlavə olunur, orta atəşdə yumuşayana qədər bişirilir.
- # Soğan bişincə tamat və incə doğranmış bibər qatılır, bibərin rəngi bir az dəyişincə qabığı soyulmuş, incə doğranmış pəmidor əlavə olunur.
- # Ləvazimatların üzərinə 1 litr qayanayan su və duz tökülür.
- # Ocaqdakı ləvazimatlar bişərkən qiymə, yıxanmamış quru yarma, qara bibər pul bibər bir az duzdan ibarət olan küftə xərci yoğrulur.
- # Ləvazimat bir az dincəldirilir, misket böyüklüyündə yuvarlaq parçalar hazırlanır.
- # Hazırlanan küftələr, qaynayan soğanlı ləvazimata əlavə olunur, orta az atəş arası təxminən 20 dəqiqə bişirilir.
- # İsti olaraq xidmət edilir.

**Not:** Loluk Malatyanın sevilən yeməklərindəndir. Yarmanın quru istifadə olunması bişmə əsnasında küftələrin yarılmalarının qarşısını alar.