



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

NAHNA KÖFTESİ



1 Adet orta boy lahana
3 Adet kuru soğan
1 ay bardağı sıvıyağ
1 orba kaşığı domates salçası
Yarım orba kaşığı biber salçası
4 Su bardağı su
1,5 Tatlı kaşığı tuz
Köftesi için;
250 gr. Köftelik kıyma
1 Su bardağı pilavlık bulgur
1 Adet kuru soğan
1 Tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı pul biber
Yarım tatlı kaşığı tuz

- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte ocağı yerleştirilir, ısınınca yarım daire şeklinde doğranmış soğan eklenir, kavrulur.
- # Soğanlar yumuşayınca domates ve biber salçası ilave edilir, tuz serpilir. Salçanın kokusu gidince, 4 su bardağı su katılır, kaynayınca ocaktan alınır.
- # Bu arada lahana yaprakları ayrılır, yumuşayana kadar haşlanır, bıçakla avuç içi büyüklüğünde parçalara kesilir.
- # Çukur bir kaba kıyma, bulgur, rendelenmiş kuru soğan, karabiber ve tuz konur. Gerekirse az su ilavesi ile özleşene kadar yoğrulur.
- # Köfte harcından cevizden küçük parçalar alınır, silindir köfteler yapılır. Haşlanmış lahana yapraklarına tek tek sarılır.
- # Önceden hazırlanan soğanlı, salçalı karışımın yarısı başka bir kaba aktarılır. Kalan soğanlı karışımın üzerine nahna köfteleri düzgün olmayacak şekilde konur.
- # zerine ayrılan soğanlı, salçalı karışım katılır. Tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşli ocakta kaynama noktasına geldikten sonra ateş kısılır, 20 dakika daha pişirilir.
- # Ocaktan alındıktan sonra yarım saat dinlendirilir, servis yapılır.

Not: Nahna köftesi Malatya'ya ait bir tariftir. Malatya'da bu köfteyi pişirirken tencerenin dibine parça et döşenir.