



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

KARAKIZ KÖFTESİ



1,5 Su bardađı ince bulgur
1  orba kaşığı un
Yarım  orba kaşığı buğday nişastası
1 Adet yumurta
1  orba kaşığı kuru nane
1 Tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
 zeri için;
8 di  sarımsak
1,5 çay bardağı zeytinyağı
1  orba kaşığı biber salçası
1  ay kaşığı kimyon
8 – 10 dal maydanoz

- # İnce bulgur çukur bir kaba konur, üzerine 1 su bardağı sıcak su eklenir, 10 dakika bekletilir.
- # Süre sonunda yumu ayan bulgura yumurta, kuru nane, un, nişasta, tuz, karabiber eklenir. Eller ıslatılarak köfte harcı b t nle ene kadar yoğrulur. (10 – 15 dakika)
- # Yođurma işlemi tamamlandıktan sonra bir tencereye 6 – 7 su bardağı su ve az tuz konur, kaynatmak üzere ocağa yerleştirilir.
- # Su kaynarken köfte harcından fındıktan biraz büyük parçalar koparılır, yuvarlanır.
- # Bütün köfteler hazırlanınca kaynayan suya atılır, suyun yüzüne çıkınca kevgirle alınır, servis tabağına aktarılır.
- # En son üst malzemesi hazırlanır; bir tavaya zeytinyağı d v lm   ya da kıyılmış sarımsak, kimyon, biber salçası, az tuz konur, orta ateşte birkaç dakika pişirilir.
- # Salçalı karışım ateşten alınınca üzerine kıyılmış maydanoz eklenir, karıştırılır ve köftelerin üzerine gezdirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Karakiz köftesi, Ankara ve çevresine ait bir tariftir.