



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BÖBREK YAĞLI BULGUR KÖFTESİ

250 Gr. Yağsız dana kıyması
2 Orta boy soğan
200 Gr. çekilmiş böbrek yağı
1 Tatlı kaşığı tuz
3 Su bardağı bulgur
1/2 Çay kaşığı karabiber
1 Su bardağı ceviz
1/2 Çay kaşığı kırmızıbiber

Cevizi irice kıyınız. Böbrek yağı ve tuz katarak karıştırınız. Bulguru 1,5 su bardağı sıcak su ile 15 dakika ıslatınız. Kuru soğanı incecik kıyıp bulgura ilave ederek yoğurunuz. Bulgur kuru ise ara sıra elinizi ıslatarak bulguru yumuşatıp macun kıvamına getiriniz. Kıyma y tuz, karabiber ve kırmızıbiber katıp 5-10 dakika daha yoğurunuz. Küçük yumurta büyüklüğünde parçalar alıp fincan tabağı şeklinde 2 tane açınız. Birinin çukur kısmına 1 çorba kaşığı kadar cevizli iç koyup diğerini üstüne kapatınız. Islak avuç arasında bastırarak kenarlarını birleştiriniz. Diğerlerini de aynı şekilde hazırlayıp, fırın tepsisine yan yana dizerek orta hararetli fırında pişiriniz.