



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KÖFTE

Malzemeleri:

- 1 su bardağı ince bulgur
- 250 gram yağsız kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 6-7 dal maydanoz
- Tuz, karabiber, kırmızıbiber
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı tereyağ
- 3-4 yemek kaşığı un
- 1 su bardağı nohut
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 adet yumurta

YAPILIŞI:

Bulguru sıcak suyla yıkayıp bırakın soğanı rendeleyin. Kıyma, şişmiş bulgur, yumurta, soğanın yarısı, tuz, kırmızıbiber ve karabiber ekleyip iyice yoğurun. Tepsiye un serpip hamurdan cevizden küçük parçalar koparıp yuvarlayın. Tereyağını tencerede eritip kalan soğanı dövülmüş sarmısağı kavurun. Salçayı ilave edin. Nohutları akşamdan ıslatıp haşlayın. Haşlanmış nohutları salçalı sosa ilave edin. Köfteleri unu tepside yuvarlayıp 3 su bardağı su ilave ettiğiniz kaynar salçalı suya atıp fazla karıştırmadan 10-12 dk. pişirin. Üzerine kıyılmış maydanoz serpip servis yapın.

[ML® Susamlı Köfte için tıklayın](#)