



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FELLAH KÖFTESİ

Özgür Balcı Köse

2 su bardağı köftelik bulgur

1 su bardağı irmik

2 çorba kaşığı un

2 çorba kaşığı tuz

2 çorba kaşığı su

2 bardak köftelik bulgur bir bardak irmikle ıslatılır. Yarım saat yoğrulur. Bir bardak un katılır. Biraz daha yoğrulur. Küçük parçalar yuvarlanıp, parmakla bastırılır. Sonra haşlıyoruz mantı gibi ve sarımsak, salça, pulbiber, nane yağda kavurup sos hazırlıyoruz. Haşladığımız köftenin üzerine döküp maydanoz da ilave ediyoruz.

