



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FISTIKLI BULGUR KÖFTESİ

1 su bardağı ince bulgur
250 gr yağlı kıyma
1 çay bardağı Antep fıstığı
1 çorba kaşığı salça
1 adet soğan
1 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz

Soğan rendelenir ve bulgurla karıştırılır. Kıyma, tuz, kimyon ve salça katılır. Az su ekleyerek bütünleşene kadar yoğrulur. Son olarak iri çekilmiş fıstık eklenir ve malzeme homojen karıştırılır. Arzu edilen biçim verilir. Yağlanmış fırın kabına dizilir. 190 derece fırında yaklaşık 25-30 dakika pişirilir.