



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KÖFTE

4 kişilik

Yarım kg kıyma

1 adet soğan

1 tatlı kaşığı salça

1 su bardağı ince bulgur

Yarım çay bardağı sıcak su

1 çay kaşığı kırmızıbiber

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:

Sıvı yağ

Önce bir kapta bulguru, yarım çay bardağı sıcak su ile ıslatın. Bulgur yumuşadıktan sonra üzerine diğer malzemeleri ekleyin. Macun haline gelinceye dek yoğurun. Sonra köfteden iri parçalar koparın. Elinizde yuvarladıktan sonra parmak şekli vererek, çok az bastırın. Bol sıvı yağda arkalı önlü kızartın. Fazla yağın süzmek için kağıt mutfak havlusunun üzerine çıkarın. Yine soğutup, kapaklı bir kaba alın. Dilediğiniz zaman yiyin.

Not: Bulgurlu köfteyi, domates sosu ile servis yapabilirsiniz.