



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BULGURLU KÖFTE

MALZEMELER

1 su bardağı ince bulgur,
250 gr. yağsız kıyma,
1 adet kuru soğan,
6-7 dal maydanoz,
Tuz, karabiber, kırmızıbiber,
1 yemek kasığı salça,
2 diş sarımsak,
3 yemek kasığı tereyağı,
3-4 yemek kasığı un,
1 su bardağı nohut,
2 yemek kasığı sirke

YAPILIŞI

Bulguru sıcak suyla yıkayıp, bırakın. Soğanı rendeleyin. Kıyma, sismis bulgur, yumurta, soğanın yarısı, tuz, kırmızıbiber ve karabiber ekleyip iyice yogurun. Tepsiye un serpip, hamurdan, cevizden küçük parçalar koparıp, yuvarlayın. Tereyağını tencerede eritip, kalan soğanı, dövülmüş sarımsağı kavurun. Salçayı ilave edin. Nohutları aksamdan islatıp, haslayın. Haslanmış nohutları salçalı sosa ilave edin. Köfteleri unlu tepside yuvarlayıp, 3 su bardağı su ilave ettiğiniz kaynar salçalı suya atıp, fazla karıstırmadan 10-12 dakika pisirin. Üzerine kıyılmış maydanoz serpip, servis yapın.

[ML® Bulgurlu Bükme Köfte için tıklayın](#)