



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KÖFTE

MALZEMELER

400 GR. KIYMA (YAĞSIZ)

1/2 SU BARDAĞI İNCE BULGUR

1 ORTA BOY SOĞAN

1 YUMURTA SARISI

1/2 SU BARDAĞI SIVI YAĞ

TUZ, KARABİBER, KEKİ, KÖFTE BAHARATI (BİRER ÇAY KAŞIĞI)

SOSU İÇİN:

1 ÇORBA KAŞIĞI SALÇA

2-3 DİŞ SARMISAK

1 TATLI KAŞIĞI ŞEKER

1/4 LİMON SUYU

1/2 SU BARDAĞI SU

TUZ, KARABİBER, KEKİK

Kıymayı bir kaba alalım. İçine ince bulguru rendelenmiş soğanı, tuzu, baharatları, yumurta sarısını ekleyip köfte harcını iyice yoğurarak yuvarlak ve yassı köfteler hazırlayalım. Köfteleri kızdırılmış sıvı yağda, ağır ateşte ve kapaklı olarak arkalı önlü kızartalım. Sosu için, tavaya sıvı yağı alalım. Salçayı ve dövülmüş sarımsakları ekleyerek 1/2 dk. kavuralım. Tuzu, şeker, baharatları, limon suyunu ve suyu ekleyip bir taşım kaynatarak sosu ateşten alalım köftelerin üzerine gezdirelim.