



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR KÖFTESİ

MALZEMESİ

250 gr. yağsız dana eti
2 ay bardağı köftelik ince bulgur
2 kaşık salça
2 kaşık margarin ya da sıvıyağ
tuz
karabiber
kimyon
1 soğan
2-3 diş sarımsak

YAPILIŞI

Bulguru geniş bir kaba koyunuz. Üzerine 2 bardak sıcak su koyup, kapak kapatarak bulguru kabartınız. Bulgur kabarınca kıymayı, rendelenmiş soğanı, tuzu, ezilmiş sarımsağı, karabiberi, kimyonu koyup iyice yoğurunuz. Bir fırın tepsisini yağlayınız. Köfteden yumurta kadar parçalar alıp, oval şekil verip yağlanmış tepsiye diziniz. Aralarına yağı koyunuz. Salçayı sulandırıp köftelerin üzerine dökünüz. Tepsiyi fırına koyup orta hararete kurutmadan 15-20 dakika pişiriniz. Tabaklara alıp sıcak olarak servis yapınız.