



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KÖFTE

250 gram kıyma
1 soğan
1 çay bardağı bulgur
1 yumurta
2 dilim bayat ekmek
Yarım demet maydanoz

Ekmekleri ıslatıp soğanla rondodan geçirin. Kiyilmiş maydanoz, kıyma, bulgur, yumurta ve baharatları ekleyip iyice karışana kadar yogurun. Hamurdan küçük parçalar koparıp top şeklinde köftelikler yapın. Tavadaki kızdırdığınız köfteleri kızartın.