



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

---

## BULGURLU KÖFTE

500 gr yağsız kıyma  
2 su bardağı ince bulgur  
1 adet kuru soğan  
1 çorba kaşığı salça  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı kırmızı biber  
4 dal maydanoz  
2 yemek kaşığı margarin  
1 tatlı kaşığı salça  
3 su bardağı su  
3 çay kaşığı tuz

Bir kaptaki bulgur, salça ve baharatları iyice karıştırın.  
Elinizle bulgurları ovalayıp ardından rendelenmiş soğanı ekleyin.  
Biraz yoğurduktan sonra kıymayı da ekleyip güzelce yoğurun.  
Karışım macun haline gelince fındık büyüklüğünde parçalara bölün ve yuvarlayın.  
Daha sonra her birini iki parmak arasında bastırarak şekil verin.  
Bu işlem bittikten sonra yemeği pişireceğiniz tencereye margarini koyun.  
Eridikten sonra 1 tatlı kaşığı salçayı ekleyip karıştırın.  
Üzerine 3 su bardağı su koyun ve 1 çay kaşığı tuz ekleyin.  
Köfteleri içine dökün ve 10 dakika pişirin.