



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİLİ BULGUR KÖFTESİ (KARAMAN)

Hindi eti (parça) 500 gram
Duru Köftelik Bulgur 1+1/2 su bardağı
Soğan 1 orta boy
Tuz 1 tatlı kaşığı
Salça 1 yemek kaşığı
Karabiber 1/2 tatlı kaşığı
Pul biber 2 tatlı kaşığı
Tereyağı 1/2 su bardağı

Hindi eti ile bulgur birlikte döveceği ile(et tahtası üzerinde iyice dövülür) Üzerine rendelenmiş, soğan, tuz, salça, karabiber ve pulbiber ilave edilir. Ara sıra el ıslatılarak birbirini tutuncaya kadar iyice yoğrulur. Ceviz büyüklüğünde parçalara ayrılır. Ayrılan parçalar yuvarlatılıp iki avuç arasında biraz bastırılarak yassılaştırılır. Kızdırılmış tereyağında kızartılarak soğumadan servis yapılır.(K.K.Övcen)

NOT: Tarif Karaman Yöresinden alınmıştır. Tavuk eti ile de yapılabilir. Bulgur yarım su bardağı sıcak su ile ıslatılırsa daha çabuk yapılır. Teflon tavada Daha az yağ ile hafif ateşte üstünü kapatılarak kızartılabilirsiniz. Arzuya göre baharat ve tuz miktarı değişebilir.

