



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## 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.Évcen)

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 kapatarak kızartılabilirsiniz. Arzuya göre baharat ve tuz miktarı değişebilir.

