



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİTELFUM

MALZEMELER

400 gr köftelik bulgur(2 su bardagi)

750 gr kavurma

3 dis sarmisak

YAPILIŞ TARİFİ

Bulguru ayıklayıp yıkayın. Suyunu iyice süzüp 1 su bardagi ilik su ve tuz ile yarım saat yogurun. Bulgurlar iyice yumusayip karisim adeta bir hamur kivamini alinca yumurta büyüklüğünde parçaları avucunuzda iyice sikarak köfte biçimi verin. 5 bardak suyu tencerede kaynatın. Tuz atın. Bulgur köftelerini tencerenin büyüklüğüne göre kısım kısım tuzlu suya atıp 4 dakika haslayın. Delikli kepçeyle tencereden alıp bir kenarda bekletin. Kavurmayı parçalara ayırın. Üzerine haslama suyundan dökün. Pul biber ve karabiber ekleyip bir tasım kaynatın. Etler iyice isinip yagi eriyince bulgur köftelerinizi elinizle bölerek içine atın. Köfteler dagilmadan bir tasım daha kaynatıp servis yapın.
