



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI SIKMA KÖFTE

- 100 gram kıyma
- 2 bardak bulgur
- 1 çay bardağı un
- 2 adet yumurta
- 50 gram eritilmiş margarin
- 6 bardak su
- 1 yemek kaşığı tuz
- 2 bardak yoğurt
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 tuam karabiber
- 20 yaprak reyhan

Bulguru 1 bardak su ile ıslatıp şişmesi için bir kenara bırakıyoruz.

Şişen bulgurun üzerine kıyma, un, yumurta, tuz ve erittiğiniz margarinini ilave edip iyice yoğurun.

Geriye kalan 5 bardak suyu bir tencereye ekleyip kaynatın.

Köfte hamurundan küçük parçalar kopararak istediğiniz şekli verin ve kaynamış suyun içine atıp haşlayın.

Haşlanan köfteleri servis tabağına koyun ve üzerine yoğurdu dökün.

Bir tavaya sıvı yağ, salça ve karabiberi ekleyip kavurun. Kavrulmuş sosu köftelerin üzerinde gezdirin.

Reyhan yapraklarını ince ince doğrayın ve köftelerin üzerine koyup süsleyin.

