



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## 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 margarini 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.

