



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU BULGUR KÖFTESİ

2 su bardağı ince bulgur
1,5 su bardağı haşlanmış nohut
3 su bardağı sıcak su
1 soğan
4 diş sarımsak
4 dal maydanoz
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı tereyağı
Tuz, karabiber, kimyon, kırmızı pul biber
3 çorba kaşığı galeta unu
1 yumurta
2 büyük rendelenmiş domates

Derin bir yoğurma kabı alın. Üzerine galeta unu, yumurta, kıyılmış maydanoz, salça ve sarımsağı ekleyip yoğurmaya başlayın. Üzerine baharatları, rendelenmiş soğanı, bulguru ve sarımsakları ekleyip iyice yoğurun. Ara ara su ekleyip macun kıvamına getirin. Köfte şekilleri verip buzdolabında 15 dakika kadar dinlendirin. Daha sonra tencerede salçayı, tereyağını ve rendelenmiş domatesi 3 su bardağı suda karıştırıp bir taşım kaynatın. Kaynayınca içine köfteleri ilave ederek 15 dakika pişirin. Servis tabağına alıp üzerine bol maydanozu da döküp ikram edin.