



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI KÖFTE

<https://yetkingida.com.tr>

2 su bardağı Yetkin İnce Bulgur

5 yemek kaşığı un

2/3 su bardağı su

2 tatlı kaşığı tuz

1 yumurta

1 kaşık salça

Sarımsaklı Sos:

10 diş sarımsak (ezilmiş)

7,5 yemek kaşığı zeytinyağı

1 yemek kaşığı salça

2 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

Köftenin üzerini süslemek için:

1 demet maydanoz (isteğe bağlı)

Yetkin bulguru geniş bir kaba koyup, tuzu katın. Bir su bardağı suyu ara ara serperek 10- 15 dakika yoğurun. Unu katın. 2/3 su bardağı su ilave ederek 10 dakika daha yoğurun. Üzerine bez kapatın. Su ile ıslatarak fındık büyüklüğünde köfteler yuvarlayıp, ortalarını çukurlaştırın.

Köfteleri delikli süzgece yerleştirip, kapağını kapatın, kaynayan suyun buharında pişirin.

Sosunu hazırlamak için, yağı ısıtıp sarımsağı ekleyin. Biraz çevirip, salçayı ilave edin kırmızı biber serpin, haşlama suyundan yarım bardak kadarını sosa ekleyip bir taşım kaynatın.

Pişen köfteleri içine koyup birkaç dakika daha kaynatın. Maydanozu ince doğrayıp köftelere karıştırın.

