



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI BULGUR KÖFTESİ

1,5 su bardağı ince bulgur
1 soğan
2 çorba kaşığı salça
Yarım çay bardağı zeytinyağı
3 diş sarımsak
1 çay kaşığı kimyon, tuz, karabiber, nane
1 yumurta

Bulgurun üzerine 1 çay bardağı sıcak su döküp üzerini kapatın. 10 dakika bekleyip yoğurma kabın içine aktarın. Üzerine çok ince rendelenmiş soğanı ve baharatları ekleyip elinizle yoğurmaya başlayın. Yumurtayı da yoğurma kabının içine kırıp hepsini birlikte macun kıvamına gelinceye kadar yoğurun. Bu harçtan yuvarlak küçük köfteler yapıp kaynayan tuzlu suyun içine atıp 5 dakika haşlayın. Bu arada tavada yağı ve salçayı 3 dakika kavurun üzerine bir miktar sıcak su ekleyip sos kıvamına getirin. İçine rendelenmiş sarımsak ve baharatlardan ekleyip kıyılmış maydanozu serpin. Haşladığınız köfteleri bu sosun içine aktarın ve karıştırıp servis tabağına alıp. Sıcak ya da soğuk olarak yenilebiliyor.