



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SEMİZOTU SALATALI BULGUR KÖFTESİ

50 gr margarin  
2 Demet semizotu  
3 diş sarımsak  
Yeteri kadar süzme yoğurt  
200 gr kıyma  
200 gr bulgur  
1 adet soğan  
1 adet yumurta  
1 çorba kaşığı biber salçası  
1 çorba kaşığı domates salçası  
İsteğe bağlı baharat

Köfte için bulguru yeteri kadar sıcak suyla ıslatıyor ve yumuşamasını sağlıyoruz.

Bulgur suyunu çekip yumuşayınca içine kıymayı, yumurtayı ekleyip, soğanı rendeliyoruz. Tuz ve diğer baharatları ekledikten sonra güzelce yoğuruyoruz.

Köfte harcını iyice yoğurduktan sonra fındıktan büyük, cevizden küçük büyüklüğünde köfteler şeklinde yuvarlıyoruz.

Tavaya margarin ekleyip, salçaları hafifçe kavrulduktan sonra, köfteleri de ilave edip, üstüne bolca nane döküyoruz. Köftelerin ezilip dağılmasını önleyerek hafifçe kızartıyoruz ve köfteleri üstünü geçmeyecek şekilde su ilavesi ile, köftelerin salçasının dağılmasını ve köftelerin iyice pişmesini sağlıyoruz. Bu arada köftelerin suyu iyice çekilmiş olacak.

Semizotunu sarımsak, tuz ve yoğurtla karıştırdıktan sonra servis tabağına alıyoruz ve ılık olan köftelerimizi semizotunun üstüne yayıyoruz.