



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU BULGUR KÖFTESİ

1 su bardağı köftelik bulgur
Yarık kg. kıyma
1 adet orta boy kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
kimyon, karabiber, tuz
kızartma yağı
Sosu için;
3 adet orta boy domates
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak

İnce bulgurun üzerine rende soğan ve 1 çay bardağı ılık su konur. 10 dakika bekletilir, daha sonra kıyma, salça, kimyon, karabiber, tuz eklenir, bütünleşene kadar yoğrulur. Parmak biçiminde köfteler yapılır, kızgın yağda kızartılır.

Sos için domates rendelenir, üzerine dövülmüş sarımsak, zeytinyağı ve az tuz konur, bir taşım pişirilir, köftelerin üzerine gezdirilir.