



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YOĞURTLU KÖFTE

½ kg köftelik ince bulgur  
2 bardak su  
1 yemek kaşığı tuz  
1 kg yoğurt  
3 diş sarımsak  
2 adet büyük boy kuru soğan  
½ su bardağı ayçiçek yağı  
biraz kırmızı pulbiber  
1 ½ litre kaynatılmış su

Bulguru derin bir kaba koyup üzerine iki bardak kaynamış suyu ve tuzu dökün. 15 dakika beklettikten sonra üzerine bir avuç un dökün ve iyice yoğurun (arasıra elinizi ıslatın) sonra bunları fındık büyüklüğünde yuvarlayın. Bütün bulgur bittikten sonra tencerede kaynayan tuzlu suya atın. 15 dakika sonra kalan suyu süzün servis tabağına dökün üzerine sarımsaklı yoğurdu çırpıp dökün üzerine tereyağı ile biberi eritip süsleyin. Diğer tarafta iki soğanı halka şeklinde doğrayın ve ayçiçek yağında pembeleştir ve bu sosu da isterseniz köftelerin üzerine katıp yiyebilirsiniz.

[ML® Yoğurtlu Köfte için tıklayın](#)

---