



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ANNE KÖFTESİ

500 gram kıyma (dana veya koyun-kuzu karışımı tercih edilebilir)  
1 su bardağı ince bulgur  
1 büyük boy soğan (rendelenmiş veya çok küçük doğranmış)  
1 yumurta  
Yarım su bardağı galeta unu veya ekmek içi (rendelenmiş veya ufalanmış)  
Yarım çay bardağı sıvı yağ  
Tuz  
Karabiber  
Pul biber (isteğe bağlı)  
Kimyon (isteğe bağlı)  
Maydanoz (ince kıyılmış)

İnce bulguru bir kaba alın ve üzerine sıcak su ekleyerek şişmesini sağlayın. Yaklaşık 15-20 dakika kadar dinlendirin ve suyunu iyice süzün.

Geniş bir karıştırma kabına kıymayı, rendelenmiş soğanı, yumurtayı, galeta ununu veya ufalanmış ekmek içini, sıvı yağı, tuzu, karabiberi, pul biberi ve isteğe bağlı olarak kimyonu ekleyin.

İyice süzölmüş bulguru da karışıma ilave edin ve malzemeleri yoğurarak homojen bir kıvam elde edene kadar karıştırın.

Karışımı bir süre dinlendirin. Bu, köftelerin daha lezzetli olmasını sağlayacaktır.

Dinlenmiş karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak avuç içi yardımıyla yuvarlayarak köfteleri şekillendirin.

Tavada veya ızgarada orta ateşte köftelerin her iki tarafını da güzelce pişirin. İsteğe bağlı olarak köfteleri yağsız bir tavada da pişirebilirsiniz.

Pişen köfteleri servis tabağına alın ve üzerlerine ince kıyılmış maydanoz serperek sıcak servis yapın.

