



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BASİT EL KÖFTESİ

Yarım kg ince bulgur
2 su bardağı su
3 çorba kaşığı tereyağı
1 adet soğan
3 diş sarımsak
2 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz

Bulgurun üzerine ılık su bırakılır. Bulgur yumuşarken soğan ve sarımsak ince doğranır. Domateslerin kabukları soyulur ve minik küp şeklinde doğranır. Önce soğan ve sarımsak katılır, yoğurmaya başlanır. Yumuşak tereyağı, domates ve tuz ilave edilir. Bütünleşene dek yoğrulur. Eller ıslatılarak ceviz kadar parçalar alınır ve yuvarlanır. Servis tabağına sıralanır.