



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR ISLAMA (YENİÇAĞA BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

Köfteler için:

2 su bardağı köftelik bulgur

1 yemek kaşığı biber salçası

1 tatlı kaşığı domates salçası

1 yumurta

1 çay kaşığı kimyon

5-6 yemek kaşığı un

Karabiber

Tuz

Islatmak ve yoğurmak için yeterince su

Çorba Suyu için:

2-3 kaşık tereyağı

2 adet soğan

1 yemek kaşığı biber salçası

2 yemek kaşığı domates salçası

1 yemek kaşığı kırmızı pul biber

Yarım limon suyu

1 kase haşlanmış nohut

1 yemek kaşığı nar ekşisi veya sumak ekşisi

Köfteler için bulguru, salçalar, kimyon, karabiber, az tuz ve biraz su ile ıslatıp yoğurun. Üzerini kapatıp 20-30 dk. bekletin.

Misket kadar köfteler yuvarlayın

Çorba suyunu hazırlayıp köfteleri içine atarak kaynatın.

