



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

1 BARDAK KÖFTELİK BULGUR (DURU)

1 bardak kaynak su
1 limonun suyu
2-3 kaşık ayçiçek yağı
1 kaşık biber salçası
2 kaşık domates salçası
2-3 adet haşlanmış patates
ezilmiş süzme yoğurt veya minik domates
5-6 dal maydanoz, tuz

Haşlanmış patatesleri rendeleyin. Köftelik bulguru ağız sıkı kapanan bir çelik tencereye alıp üzerine kaynar su ve limon suyu katıp kapatın. Yarım saat demlendirin. Salçaları minik bir tavada yağla kokusu gidene kadar kavurun. maydanozu incecik kıyın. Kabarmış bulgur, rendelenmiş patates, kıyılmış maydanoz, biraz tuz ve pişmiş salçayı karıştırıp yoğurun. Tavuk yumurtası büyüklüğünde parçalar koparıp kase şekli verin. Kaselerin ortasına isteğe göre minik bir domates veya bir tatlı kaşığı ezilmiş süzme yoğurt koyun. Ilık veya soğuk servis yapın.
