



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR KÖFTELİ KARNABAHAH SALATASI

1 orta boy karnabahar
2 su bardağı ince bulgur
1,5 su bardağı kaynar su
2 yemek kaşığı nişasta
2 yemek kaşığı un
1 yumurta akı
2 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı kuru nane
Pul biber
Dereotu
Sarımsaklı yoğurt

Bulgura bir kapta kaynar suyu döküp, üzerini kapatın. 20 dakika sonra bulgurlar kabarcınca, diğer köfte malzemeleriyle karıştırıp, yoğurun. Karışımından küçük toplar yapıp, dağılmamaları için 15-20 dakika buzdolabında bekletin. Daha sonra köfteleri kaynar suda 3-4 dakika haşlayın. Haşladıklarınızı sudan alıp, servis tabağına koyun.

Haşlanmış karnabaharları ve köfteleri sarımsaklı yoğurt ile karıştırıp servis tabağına alın. Üzerini pul biber ve dereotu ile süsleyip servis yapın.

