



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR KÖFTELİ MANTI

Malzemeler

- 2 su bardağı ince köftelik bulgur
- 2 yemek kaşığı irmik
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 4 çay kaşığı domates salçası (isteğe bağlı)
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı un
- 2 çay kaşığı tuz, karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- Sosu için;
- 4 yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı tatlı biber salçası
- 2 su bardağı sıcak et ya da tavuk suyu (haşlama suyunu da kullanabilirsiniz)
- 1 çay kaşığı tuz, karabiber
- 3 su bardağı sarımsaklı yoğurt

Yapılışı:

Sosun hazırlanması için; sıvıyağ, 0 biber ve domates salçası küçük ytl bir tencereye aktarılıp orta ısı ateşte, sürekli karıştırılarak 2-3 dakika kadar pişirilir. Üzerine sıcak et ya da tavuk suyu (köftenin haşlama suyu da kullanılabilir) eklenip tuz ve karabiber serpilir. Sık sık karıştırılarak kaynayıncaya kadar pişirilip ocaktan alınır, irmik ve, bulgur ağız kapaklı derin bir kaba alınır. Üzerine 2 su bardağı kaynar su ve rendelenmiş soğan eklenip ağız kapatılır. Bulgurun şişmesi ve yumuşaması için 20 dakika kenarda bekletilir. Arada sırada karıştırılarak ezilmesi gerekir. Diğer taraftan, yumuşayıp şişen bulgur derin bir kaseye koyulur. Üzerine tuz, baharatlar ve salça ilave edilip yoğrulur. Un ve yumurta eklenip en az 5-6 dakika, macun kıvamına gelinceye kadar yoğrulur. Bu yoğurma aşaması çok önemlidir bu aşama sayesinde köfteler haşlama sırasında dağılmaz. Vıcık vıcık ses gelinceye ve bulgur iyice özleşinceye kadar yoğrulması gerekir. Eller suya batılarak köfte harcından fındık büyüklüğünde parçalar koparılıp avuçlar arasında yuvarlanır. 8-10 su bardağı tuzlu su bir tencerede kaynatılıp bulgur köfteler tencereye aktarılır ve kaynayan suda 7-8 dakika kadar haşlanır. Pişen köfteler zaten su yüzüne çıkacaktır. Köfteler el kevgiri yardımıyla tencereden alınıp kenarda bekleyen servis tabağına alınır. Üzerine sıcak haldeki salçalı sos gezdirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilip pulbiber ve maydanozla süslenerek servise sunulur.

Not: Köftelerin haşlandığı suya et ya da tavuk suyu tableti atılması yemeğin lezzetine lezzet katar.