



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR KÖFTESİ (KIBRIS)

KKTC'de İmgesel Yemekler
Doğu Akdeniz Üniversitesi

Kıyma
Soğan
Maydanoz
Tuz
Karabiber
Kekik
Kimyon
Un
Bulgur
Su
Ayçiçeği yağı

Öncelikle boş bir tavaya kıyma kavrulmak üzere konulur. Kavrulan kıymanın üzerine kesilmiş soğanlar eklenir. Soğanlar da kıyma ile birlikte kavrulduktan sonra, içine maydanoz, tuz, karabiber, kekik ve kimyon eklenir ve iyice karıştırılmasının ardından soğumaya bırakılır. (F:37) Diğer taraftan köftenin hamuru için un, tuz, bulgur ve su bir müddet yoğrulur. Yoğrulmuş hamur, avuç içi büyüklüğünde parçalara ayrılarak silindir sekline getirilir. (F:38) Sonra bu hamurların içi oyularak, daha önce hazırlanan iç malzemeler kasık yardımıyla konulur ve açık kalan uç kısımları kapatılır. Elde edilen malzemelerin dağılmaması için dış yüzeyleri su ile ıslatılır ve kızarmış yağın içine atılarak, kızarmaları beklenilir. Yağdan süzülerek çıkartılan bulgur köfteleri, tabağa konulduktan sonra, isteğe bağlı olarak limonla servis edilebilir.

Not: Bulgur köftesi Kıbrıs halkı tarafından kahvaltılarda tercih edilen bir yemek çeşididir. Görünüşü ve tadı itibariyle içli köfteye benzemektedir.



