



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR KÖFTESİ

Köftesi için:

1 su bardağı ince bulgur

1 adet soğan

1 adet yumurta

Tuz, kırmızı pul biber

1 çay bardağı un

Reyhan

Üzeri için:

200 gram yoğurt

6 diş sarımsak

5 çorba kaşığı sıvıyağ

1 çorba kaşığı toz kırmızıbiber

Kaynatmak için:

2 su bardağı su

Köfteleri hazırlamak için öncelikle soğanı ince rendeleyin. Daha sonra içine yumurta, bulgur, un, tuz ekleyin ve az suyla birlikte çiğ köfte yapar gibi macun kıvamında bir köfte harcı elde edin. Bu harçtan küçük köfteler yapın. Bu arada tencerede su ve tuz koyup kaynatın. Köfteler pişince süzüp alın. Bu arada sarımsaklı yoğurt hazırlayıp köftelerin üzerine dökün. Kırmızı pul biber nane yakıp üzerine gezdirin.

