



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BULGURLU KÖFTE

Sema Yağmur Can

2 su bardağı kalın bulgur  
5 kaşık un  
1 adet soğan  
1 kaşık zeytinyağı  
2 kaşık tereyağı  
4-5 diş sarımsak  
5 bardak su

Bulguru teflon tavaya alıyoruz ve kaynayan suyumuzu ilave edip pişmeye bırakıyoruz. Biraz pişirdikten sonra beş kaşık unu ve bir kaşık zeytin yağını ekleyerek sürekli karıştırıyoruz, karıştırmazsak un topaklanabilir. Bulgur ve un koyulaşınca ateşten alıyoruz. Başka ufak bir tavada küçük küçük doğradığımız bir soğanı az suda pişiriyoruz ve bulgurun içine katıyoruz. Elimizle hazırladığımız bulgurdan alıp istediğimiz şekli veriyoruz. Üzerine erittiğimiz tereyağı ve rendelediğimiz sarımsakları döküp beş dakika ocakta tereyağıla bütünleşmesini sağlıyoruz.

