



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BULGUR KÖFTESİ

1 kg. ince bulgur  
1 tutam tuz  
1 tutam pul biber  
Su  
1 su bardağı tereyağı  
1 su bardağı domates salçası  
2 diş sarımsak

Tüm malzemeyi bir kaba alarak harmanlayın. Suyu ekleyerek karıştırın. Ardından malzemeyi tezgaha alın ve iki elinizle iyice kıvama gelinceye kadar yoğurun. Malzemedен bir parça alarak eliniz yardımıyla silindir haline getirin. Bıçak yardımıyla hamuru halka halka doğrayın. Doğradığınız hamuru elinizde yuvarlayın, parmağınızı ortasına hafifçe bastırın. Hazırladığınız köfteleri sıcak suda haşlayın.

Bir kaba tereyağı, domates salçası, ince doğranmış sarımsağı atarak karıştırın. Haşladığınız köfteleri kaba alarak pişirin. Üzerine maydanoz koyarak servis edin.