



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR KÖFTESİ

1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı kaynar su
1 adet yumurta akı
1 yemek kaşığı sıvı yağ
5 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı salça
Tuz
Karabiber
Pul biber
Sosu için:
4 adet domates
3 diş sarımsak
Tuz
İsteğe göre biberiye
Sıvı yağ
Maydanoz

İnce bulgurun üzerine kaynar suyu dökün ve üzerini kapatıp bulgurun şişmesini bekleyin. Yumurta akını, sıvı yağı, un ve salçayı yoğurma kabına alın. İçine yumuşayan bulgurları da ilave edin. Son olarak baharat ve tuzu ekleyip güzelce yoğurun.

Köfte harcından küçük parçalar koparıp elinizde top yapın. Ortasına serçe parmağınızla çukur açın. BU aşamada elinizi sık sık ıslatmanız işinizi kolaylaştırır.

Suyu kaynatın. Tuz ekleyip köftelerinizi içine bırakın. Köftelerin piştiğini yüzeye çıkmasından anlayabilirsiniz.

Kevgir yardımıyla köfteleri ezmeden sudan çıkarın.

Sosu için domatesi rendeleyip iki yemek kaşığı zeytinyağı ile kavurun. Kıyılmış sarımsağı, biberiye yapraklarını tuzu ve baharatları da ilave edin ve domates suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirin. Pişen sosu ateşten aldıktan sonra kıyılmış maydanozları sosa ekleyin. Köftelerin üzerine döküp karıştırın.

