



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR KÖFTESİ

1 su bardağı ince bulgur
1 adet yumurta
1 yemek kaşığı karabiber
1 avuç doğranmış maydanoz

Tuz

Yarım su bardağı çekilmiş, kepekli ekmek içi

Bulamak için:

1 adet yumurta

1 kase esmer ekmek

Tüm malzemeyi yoğurma kabına alıp yoğuruyoruz. Avucumuzun içiyle köfte şekli verip önce çırpılmış yumurtaya, sonra çekilmiş esmer ekmeğe buluyoruz ve yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine diziyoruz. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişiriyoruz.

Not: Köfteleri avucunuzun içinde açtığınızda ortasına bir parça kaşar peyniri koyup kızgın yağda kızartabilirsiniz.

