



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR KÖFTESİ

2 su bardağı ince bulgur
1 adet kuru soğan
6 adet taze soğan
15-20 dal maydanoz
2 çorba kaşığı biber-domates karışımı salça
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limon suyu
Tuz
Marul yaprakları

İnce bulgur yıkanır. Üzerine 1 su bardağı ılık su eklenir, 10 dakika bekletilir. Kabarıncaya çok ince kıyılmış kuru soğan, salça ve tuz katılır. 15 dakika kadar yoğrulur. Bütünleşmesi için gerekirse azar azar su eklenebilir. Üzerine ince kıyılmış taze soğan, maydanoz, zeytinyağı, limon suyu eklenir. Birkaç dakika daha yoğrulur. Harçtan ceviz kadar parçalar alınır, çiğ köfte gibi sıkılır. Marul yaprakları eşliğinde ikram edilir.
