



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR KÖFTESİ

Elif Korkmazel

Bulgur köftesi için:

1,5 su bardağı ince bulgur

1 adet soğan suyu

1 çorba kaşığı salça

Tuz ve az su

Sosu için:

1 çorba kaşığı biber salçası

2 çorba kaşığı tereyağı

1 su bardağı su

5 diş sarımsak

Tuz, karabiber, kimyon

İnce bulguru bir kâbın içine koyup üzerine sıkıttığınız soğan suyunu, salçayı az suyla beraber elinizle yoğurun.

Cevizden küçük parçalar yuvarlayıp ortasına bastırın. Bir tencerede 2 su bardağı su kaynatın, tuz ekleyin ve içine bulgur köftelerini koyup 5 dakika haşlayın. Süzerek dikkatlice tabağa alın. Bir tavada tereyağı, salça, su ve ezilmiş sarımsağı 5 dakika pişirip üzerine baharatları ekleyin ve bulgur köftelerinin üzerine gezdirin. İstenirse bol maydanoz serpip servis yapın.