



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SULGUR SIKMASI

500 gram ince köfteli bulgur
1 adet rende soğan
1 çorba kaşığı salça
3 diş sarımsak
Kırmızı pul biber, kimyon, kekik, karabiber, yenibahar
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı nar ekşisi
1 limon

Bulguru bir kâbın içine koyun. İçine bir su bardağı ılık su ekleyip karıştırın. 30 dakika bekletin. Sonra üzerine rendelenmiş soğanı, sarımsağı ve salçayı ekleyip yoğurun. Ara ara su da ilave ederek macun kıvamına getirin. Köftelere şekil verip servis tabağına alın. Bir kâsenin içinde nar ekşisi ve limonlarla ikram edin. Köfteleri sıcak ya da soğuk olarak ikram edin.

