



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU ÇİFTLİK KÖFTE

- 1 paket Banvit Kırmızı Çiftlik Köfte (pişmemiş, şoklu)
- 150 gr bulgur (köftelik)
- 400 ml su (kaynar)
- 3 çorba kaşığı limon suyu
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 100 gr badem (kabukları soyulmuş, hafif kavrulmuş, küçük kırıklı dövülmüş)
- 2-3 adet yeşil sivribiber (bütün)
- 2-3 adet küçük boy domates (bütün)
- Tuz (arzu edilen miktarda)

Bulguru ince delikli tel süzgeçe koyup, derince bir tencerenin kenarına oturtun. Üzerinden kaynar suyu geçirerek yıkayın. Süzgeçi tencerenin üzerinden kaldırmadan üzerine kapak kapatın. Süzgeç içindeki bulgurun tenceredeki suya değmemesine dikkat edin. Ara ara karıştırarak, bulgur kabarınca kadar, yaklaşık 15-20 dak. dinlendirip, derin bir kaba alın.

Limon suyu, zeytinyağı ve tuzu çırpıp, bulgurun üzerine gezdirin. Bademi serpip, iyice karıştırın.

Yağsız tavayı ısıtıp, yeşil biber ve domatesleri katın. Orta ateşte ve ara ara karıştırarak, sebzeler hafif yumuşayınca kadar pişirin.

Yağsız tavayı ısıtıp, köfteleri yerleştirin. Orta ateşte her iki yüzlerini 3-3,5 dak. pişirin. Bademli bulgur, yeşil biber ve domatesle birlikte servis yapın.

