



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KADINBUDU KÖFTE

600 gr. köftelik kıyma
1 adet iri kuru soğan
1 adet yumurta
1.5 kahve fincanı ince bulgur
1 çay kaşığı kimyon
1/2 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Bulamak için:
1/2 çay bardağı galeta unu
1/2 çay bardağı buğday unu
1 adet yumurta
Kızartmak için:
2-3 su bardağı sıvı yağ

Kıymamızı ikiye bölüyoruz. Yanmaz tavamıza 2-3 kaşık su ve kıymayı alıp kavuruyoruz. Kıymamızı ateşten almaya yakın, rendelenmiş ve suyu sıkılmış soğanlarımızı ekliyoruz. Bir dakika kadar kavurup kıymamızı soğumaya bırakıyoruz. Diğer yandan bulguru ıslatıyoruz. Yoğurma kabına soğumuş kıyma, çiğ kıyma, süzölmüş bulguru alıyoruz. Yumurtayı ve baharatları ekliyoruz. Köfte harcımızı yoğuruyoruz. En az iki saat kendini çekmesi ve dinlenmesi için buzdolabında bekletiyoruz. Kızartma aşamasında, yağı derin kızartma tenceresine alıyoruz. Köftelerimize iri oval şeklini veriyoruz. Köftelerimizi önce un, sonra galeta unu ile harmanlanmış derin kasede karışma buluyoruz, çırpılmış yumurtaya bulayıp kızgın yağda kızartıyoruz.

