



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KÖFTE KEBAP

Yarım kg orta yağlı kuzu kıyma

1 su bardağı ince bulgur

1 adet kuru soğan

1 tatlı kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı pul biber

1 tatlı kaşığı tuz

Domates

Biber

Bulgur yarım su bardağı suyla ıslatılır. 5 dakika beklettikten sonra rende soğan ve diğer malzemeler eklenir, bütünleşene kadar yoğrulur. Hamurdan yarım limon kadar parçalar alınır. Kalın parmak şekli verilir. Yağlanmış tepsiye dizilir. Aralarına yarım kesilmiş domates ve bütün biberler yerleştirilir. 190 derece fırında 35 dakika pişirilir.