



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BULGURLU KÖFTE

½ kg az yağlı kıyma  
½ kg ince bulgur  
1 adet soğan  
1 yemek kaşığı salça veya domates rendesi  
Tuz, karabiber, reyhan  
1 yemek kaşığı yağ

Soğan rendelenir, kıyma, bulgur, tuz, karabiber ve reyhan ufalanarak iyice yoğrulur. Misketten biraz irice köfteler yapılır. Salça veya domatesler yağda biraz sotelendikten sonra suyu konulur su kaynamaya başlayınca köfteleri atılır. Köfteler pişince yemeğimiz hazırdır.