



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KÖFTE (ANKARA)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

İnce bulgur
Dana eti (kıyma veya kuşbaşı doğranmış et)
Yoğurt
Biber salçası
Tuz, karabiber, pul biber gibi baharatlar
Nar ekşisi
Sıvı yağ
Limon suyu
Taze soğan ve maydanoz (servis için)
Su

İnce bulgur bir kaba alınır ve üzerine sıcak su eklenerek şişmesi beklenir.
Dana eti yıkanır ve kuşbaşı doğranmışsa sotelenir. Kıyma kullanılıyorsa doğrudan baharatlarla yoğrulur.
Et suyu ayrı bir tencerede kaynatılır ve tuz eklenir.
Hazırlanan bulgur harcına sıvı yağ ve sıcak et suyu eklenir. Harç iyice yoğrulur.
Bulgur harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır ve yuvarlanır.
Yoğurt, biber salçası, tuz ve nar ekşisi karıştırılarak servis sosu hazırlanır.
Servis tabağına köfteler dizilir, üzerine yoğurtlu sostan gezdirilir.
Limon suyu gezdirilir ve taze soğan, maydanoz gibi malzemelerle süslenir.