



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR KÖFTESİ

Gerekli malzeme:

Köfte harcı için:

2 su bardağı ince bulgur

1 su bardağı sıcak su

500 gr kıyma

1 büyük boy soğan

Yarım demet maydanoz

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

Kızartmak için:

1 yumurta

1 çorba kaşığı un

Yarım su bardağı su

Yeterince sıvıyağ

Soğanı soyup kıyın. İnce köftelik bulgur ve 1 su bardağı sıcak suyu çukur bir kaptaki karıştırıp 15 dakika bekletin. Maydanozu temizleyip kıyın. Kıyma, soğan, ince kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiberi yumuşamış bulgura ekleyip yoğurun. Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp oval köfteler hazırlayın. Yumurta, un ve suyu bir kaptaki iyice karıştırın. Köfteleri bu karışıma bulayıp kızgın yağda kızartın. Sıcak olarak servis yapın.

[ML® Domatesli Bulgur Köftesi için tıklayın](#)
