



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU KÖFTE

1 kg Banvit Kırmızı Dana Kıyma
300 gr bulgur (köftelik)
1 adet büyük boy soğan (ince kıyılmış)
2 diş sarımsak (dövülmüş)
2 çorba kaşığı taze tarhun (ince kıyılmış)
1 tatlı kaşığı yenibahar
120 gr tereyağı
80 gr çamfıstığı (kavrulmuş)
5 adet orta boy domates (iri rendelenmiş)
1 tatlı kaşığı tarçın
1 demet maydanoz ince kıyılmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 tatlı kaşığı kuru nane
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Bulgura üzerine çıkıncaya kadar su koyup, 10 dak. dinlendirin. Süzün ve avuçlarınızla mümkün olduğunca sıkarak fazla sularını akıtın.

Bulgur, kıyma, soğan, sarımsak, tarhun, yenibahar, tuz, karabiber ve tereyağının yarısını iyice yoğurun. Bulgurlu kıymanın yarısını yağlanmış 25x30 cm ebatlarında bir fırın kabına koyun. Parmak uçlarınızı ara ara ıslatarak ve harcı hafifçe bastırarak kabın tabanına eşit yayın.

Çamfıstığı, domatesin 3/5'i, tarçın ve maydanozu iyice harmanlayıp, kıymalı karışımın üzerine yayın.

Kalan kıymalı karışımı harcın üzerine yayın. Parmak uçlarınızı ara ara ıslatıp, bastırarak düzeltin. Keskin bir bıçağı ara ara ıslatarak, baklava şeklinde kesin ve üzerine kalan tereyağını lokma lokma paylaşın.

Önceden ısıtılmış 1800C fırında, yaklaşık 1 saat pişirin. Köfte dilimlerini havlu kağıt üzerine çıkarıp, fazla yağın alın.

Kalan domates ve sarmısağı kısık ateşte 5 dak. pişirin. Naneyi ekleyip, harmanlayın.

Köfteleri, domates sosu ile birlikte servis yapın.

