



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGURLU KÖFTE

250 gram kıyma
1 soğan
1 çay bardağı bulgur
1 yumurta
2 dilim bayat ekmek
Yarım demet maydonoz

Ekmekleri ıslatıp soğanla rondodan geçirin. Kiyilmiş maydonoz, kıyma, bulgur, yumurta ve baharatları ekleyip iyice karışana kadar yogurun. Hamurdan küçük parçalar koparıp top şeklinde köftelikler yapın. Tavada kızdığınız köfteleri kızartın.