



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BULGURLU TAVUK KÖFTESİ

500 gr. tavuk kıyması
1 su bardağı ince bulgur
1 adet soğan
3 diş sarımsak
1 çay kaşığı kekik
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı salça
2 adet domates
1 çorba kaşığı tereyağı
3 diş sarımsak

Kıyma ve rendelenmiş soğanı karıştırıp 15 dakika dinlendirin. Daha sonra içine ezilmiş sarımsağı, baharatları ve ince bulguru ilave edin. İyice yoğurup küçük köfteler yapın. Salçayı tereyağında eritin, daha sonra üzerine rendelenmiş domates, ezilmiş sarımsak, şeker ve bir su bardağı su ekleyip kaynatın. Köfteleri