



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BULGURLU TAVUK KÖFTESİ

350 gram tavuk kıyması  
1 soğan  
1 çorba kaşığı pirinç unu  
1 çay bardağı ince bulgur  
1,5 su bardağı haşlanmış nohut  
2 çorba kaşığı salça  
2 çorba kaşığı tereyağı  
Tuz  
Karabiber

Kıyma, rendelenmiş soğan, pirinç unu ve ince bulguru yoğurup küçük köfteler yapın. Bir tencerede yağı ve salçayı karıştırarak üzerine iki su bardağı su ekleyin ve kaynamaya bırakın. Kaynayınca nohutları ve köfteleri içine ekleyip 20 dakika kısık ateşte pişirin. İstenirse içinde sivri biber de ilave edilebilir, daha farklı bir oluyor. Sıcak olarak servis yapın.

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

[ML® Domatesli Tavuk Köftesi \(görsel\)](#)

---