



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BURMA KÖFTE

Ayşe Tüter

500 gr kıyma
2 su bardağı bulgur
1 çay bardağı Yonca mısır yağı
2 kaşık ceviz
1 çay kaşığı Yonca sarımsak ezmesi
tuz
karabiber
kimyon

Kıymanın yarısı ile iki su bardağı bulguru et makinesinde çekin. 5 dakika elde yoğurun. Kalan kıymayı 1 çay bardağı Yonca mısır yağı ile kavurun. Tuz, karabiber, iki kaşık ceviz, kimyon ekleyin ve buzdolabında dondurun. Etli bulguru folyo kâğıdının üzerine yayın. Kavurduğunuz içi bir kenarına yerleştirin, folyo yardımı ile rulo yapın. Yağlanmış tepsiye koyun, üzerini yağlayın ve bir çay bardağı su koyun. Orta dereceli fırında 45 dakika pişirin.