



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ BULGURLU TEPŞİ KÖFTESİ

Yarım kilo ince köftelik bulgur
2 adet patates
2 adet soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı salça
Tuz, karabiber, kimyon
1 çorba kaşığı sirke
1 çay bardağı zeytinyağı

Tavaya tereyağını, üzerine kıyılmış soğanı koyup 3 dakika kavurun. Üzerine sirke ve kıyılmış cevizleri baharatları da ilave edip karıştırın, ocaktan alın. İnce bulgurun üzerine bir miktar su serpin. Salça ilave edip azar azar suyu ekleyin. Bulguru salçayla karıştırıp, yumuşatın. Haşlanmış patatesi de bulgurun içine ekleyin ve yoğurun. Bir tepsiye bu karışımın yarısını koyup elinizi ıslatarak yayın. Üzerine kavurduğunuz cevizli soğanı ekleyin. Kalan bulgurlu karışımı top top koyun, elinizi ıslatarak bu topları bastırın ve düzleştirin. Bu şekilde hazırladıktan sonra üzerine zeytinyağını gezdirin.