



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ SOSLU BULGUR KÖFTESİ

Emine Beder

2 yumurta
2 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı ceviz (dövlmüŖ)
2 orta boy patates (haŖlanmıŖ)
300 gr. yağsız kıyma
bir çay kaŖığı karabiber
bir çay kaŖığı pulbiber
bir çay kaŖığı kimyon
1 tatlı kasesi galeta unu
kızartmak için sıvı yağ
2 orta boy soğan
tuz
Domates Sosu:
1 orta boy soğan
3 orta boy domates
2 diş sarımsak
1 tatlı kaŖığı salça
2 dal fesleğen
yağ
tuz

Bir kabın içine ince bulguru alıp kaynar su ile kısır ıslatır gibi ıslatalım. Kapağını örterek 10 dakika bulgurların şişerek yumuşamasını sağlayalım. İçine rendelediğimiz soğanları dövlmüŖ cevizleri, yumurtaları, haşlayıp rendelediğimiz patatesleri, kıymayı, baharatları, tuzu ilave ederek iyice yoğuralım. Köfte harcından baş parmak kalınlığında silindirik köfteler yapalım. Köfteleri galeta ununun içinde yuvarlayarak kızdırılmış sıvı yağda arkalı önlü kızartarak kağıt mutfak havlusu üzerine alalım. Arzuya göre domates sosuyla birlikte servis yapalım. Domates sosu için: Bir tavaya küp doğranmış soğanı ve sıvı yağı alalım. Hafifçe pembeleşince içine doğranmış sarımsakları ve tavla zarı iriliğinde doğranmış domatesleri ilave ederek birkaç dakika pişirelim. Salçayı, ezilmiş tavuk suyu tabletini ve 1 çay bardağı kaynar suyu ilave ederek sosu bir taşın kaynatalım, içine iri doğranmış fesleğen yapraklarını ilave edip sosu ateşten alalım. Köfteleri kıvrıcık marul yaprakları içinde yanında domates sosuyla birlikte servis yapalım.