



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİĞ KÖFTE MANTISI

200 gr. kıyma
1.5 su bardağı bulgur
1 adet soğan
1 orba kaşığı salça
2 diş sarımsak
4 su bardağı su
Kırmızı biber
Karabiber
Tuz

Cam bir kaseye bulgur, kıyma, rendelenmiş soğan ve baharatları koyup iyice yoğurun. Harçtan küçük köfteler yapın. Bir tencereye tereyağı, salça ve suyu koyup karıştırarak kaynatın. Kaynayınca üzerine köfteleri koyup 15 dakika pişirin. Servis tabağına suyuyla birlikte köfteleri koyun, üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek servis yapın.