



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DOMATESLİ BULGUR KÖFTESİ

2 su bardağı köftelik ince bulgur  
1 çay bardağı irmik  
Yarım su bardağı un  
1 adet yumurta akı  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 yemek kaşığı şalça  
7.5 su bardağı ılık su  
5 yemek kaşığı yağ  
6 rendelenmiş domates  
2 yemek kaşığı şalça  
3 diş sarımsak  
Yarım demet maydanoz

Bulguru geniş bir kaba alın. İsteğe göre(Kimyon, kırmızı pul biber), şalça, tuz ve 1.5 su bardağı ılık su ilave edip 10 dakika bekletin. Bulgur yumuşayınca iyice yoğurun. Un ve yumurta akını ilave edip tekrar yoğurun. Hamurdan fındık büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayarak ortasına parmağınızda hafifçe bastırın. 5 su bardağı suyu kaynatın. Tuz ilave edip köfteleri ilave edin. Kaynadıktan sonra 5 dakika daha pişirip servis tabağına alın. Sarımsakları ince kıyıp zeytin yağında soteleyin. Biber salçası, rendelenmiş domates ve tuz ilave ederek 1-2 dakika pişirip köftelerin üzerine gezdirin. İnce kıyılmış maydanoz ile süsleyerek sıcak servis yapın.

