



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÜĞÜR KÖFTESİ

Yarım bardak düğür (ince bulgur)
1 kuru soğan
2 yemek kaşığı domates salçası
yarım çay bardağı un
300 gr kıyma
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
4 yemek kaşığı yağ
1 tatlı kaşığı nane
6 bardak su
2 diş sarımsak

Soğanı rendeleyelim içine bulgur kıyma un ve salçayı ekleyip yoğuralım, bulgur özleşince baharatları ekleyip biraz daha yoğurduktan sonra elimizi ıslatıp misket büyüklüğünde köfteler yapalım unlanmış tepsiye köfteleri koyalım tencerede yağ ve naneyi biraz yakalım salçayı ekleyip kavuralım suyunu ekleyip kaynatalım kaynayan suyun içine köfteleri atıp pişmeye bırakalım köfteler suyun yüzeyine çıktıysa dövülmüş sarımsak ekleyip biraz daha kaynatıp altını kapatalım.