



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ESMER BULGUR KÖFTESİ

<https://kalbinidinlesen.com>

1 su bardağı esmer bulgur - 150 gr
3 adet yumurta - 150 gr
2 diş rendelenmiş sarımsak - 4 gr
1 silme yemek kaşığı yenibahar - 5 gr
1 silme yemek kaşığı kimyon - 5 gr
1 silme çay kaşığı tuz - 1 gr
2 silme çay kaşığı karabiber - 2 gr
2 silme çay kaşığı pul biber - 2 gr

Bulguru haşlamak için 2 bardak su kullanılmalıdır. Bulgurun 15 dakika kadar haşlanması yeterlidir. Derin bir karıştırma kabında haşlanmış bulgur, yumurta ve köfte harcını karıştırın. Rendelediğiniz sarımsak ve tüm baharatları da ekleyerek iyice yoğumu Elinizle top şekli vererek yağlı kağıda yerleştirin. 170 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Arzu ederseniz yoğurtlu sos ile servis edilebilir.

