



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FELLAH KÖFTESİ

<https://migros.com.tr>

2 su bardağı ince bulgur
2 su bardağı sıcak su
1 su bardağı irmik
1 adet soğan
1 adet yumurta
1 yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı un
Su
Tuz
Karabiber
Kimyon
2 yemek kaşığı biber salçası
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı domates salçası
1 baş maydanoz
1 su bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

1. Bulguru 2 bardak sıcak su ile ıslatın.
2. 4 dakika kadar demleyin.
3. Bulgur şiştikten sonra diğer malzemeleri ekleyip, hepsini birlikte köfte kıvamına gelinceye kadar yoğurun.
4. Çok katı olursa ara ara su veya kıvamına göre un ilavesi yapın.
5. Fındık büyüklüğünde yuvarlak köfteler yapıp parmağınızla ortasına bastırıp düğme şekli verin.
6. Un serpilmiş tepsiye koyun ve tüm harç köfte olduktan sonra kaynayan suda haşlayın ve süzün.
7. Sos için zeytinyağını ısıtın, salçaları ekleyin kavurun, sosu kenara alın maydanozu ve haşlanmış köfteleri içine alın ve harmanlayın.

