



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FELLAH KÖFTESİ

- 1 su bardağı ince bulgur
- 2 su bardağı sıcak su
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı biber salçası
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi veya limon suyu
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 3-4 dal taze soğan
- 1/2 demet taze maydanoz
- 1/2 demet taze nane

İnce bulguru derin bir kaseye alın. Üzerine sıcak suyu ekleyin ve karıştırın. Bulgurlar şişene kadar yaklaşık 20-30 dakika bekletin. Bulgurlar suyu emdikçe şişecektir.

Bulgurlar şişerken, ayrı bir kaptaki domates salçası, biber salçası, nar ekşisi veya limon suyu, zeytinyağı, tuz ve kimyonu karıştırarak köftesi harcını hazırlayın.

Bulgurlar şiştikten sonra yuvarlak şekli verin ve üzerine hazırladığınız köftesi harcını ekleyin.

Taze soğan, taze maydanoz ve taze naneyi ince şekilde doğrayın. Yeşillikleri karışıma ekleyin ve tekrar karıştırın.

