



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GARİBAN KÖFTESİ

2 su bardağı ince bulgur

1 su bardağı su

2 adet orta boy kuru soğan

1 çay bardağı un

1 tatlı kaşığı tuz

Salçası için:

2 çorba kaşığı domates salçası

3 diş ezilmiş sarımsak

1 çay kaşığı tuz

3 çorba kaşığı sıvıyağ

3 su bardağı su

Bulgurun üzerine rende soğan ve su eklenir, karıştırılır,5 dakika bekletilir. Sonra tuz ve azar azar un eklenerek bütünleşene kadar yoğrulur. Sonra misket gibi köfteler yapılır. Salça malzemesi bir tencereye konur, bir taşım kaynayınca köfteler atılır. Köfteler yüze vurana kadar pişirilir.