



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GLİKO (ERZURUM)

1 su bardağı köftelik bulgur
1 çay bardağı un
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı kaynamış su
Üzeri için;
1 kase yoğurt
3 yemek kaşığı tere yağı
Pul biber
Sarımsak

Bir tencerenin içine köftelik bulguru koyuyoruz.

Daha sonra köftelik bulgurun içerisine kaynatmış olduğumuz suyu ve tuzu ekliyoruz.

Malzemeleri ekleyip kısık ateşin üzerinde 5 dk demlenmeye bırakarak ocaktan aldıktan sonra üzerini örtüyle sarıp 10 dk bekletiyoruz.

Bu işlemler bittikten sonra derin bir kabın içine bulguru alıp un ve yumurtayı ilave ediyoruz.

İlave ettikten sonra 5-10 dk malzemelerin özdeşleşmesi için yoğurma işlemini gerçekleştiriyoruz.

Yoğururken yanımıza bir kase soğuk su alarak her yoğurma işlemi sonrası elimizi suya batırıp devam ediyoruz.

Tekrardan dinlenmesi için 5 dk bekletip, şekil vermeye başlıyoruz. (isteğe bağlı misket şeklinde veya fındık büyüklüğünde olabilir)

Şekiller verildikten sonra tencerenin içerisine kaynaması için su koyup, tuz ekliyoruz.

Su kaynadıktan sonra şekil verdiğiniz köfteleri içerisine atarak 5 dk pişiriyoruz.

Daha sonra sunum yapacağınız kabın içerisine çıkarıyoruz.

Köftelerin üzerine sarımsaklı ya da sarımsaksız yoğurdumuzu hazırlayıp döküyoruz.

Son olarak da erittiğimiz tereyağını ve pul biberi kavurup dökerek yiyoruz.

