



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## HARPUT KÖFTESİ

Malzemeler:  
yağsız kıyma  
Bulgur  
1 adet soğan  
Baharat tuz  
Maydanoz  
Suyu için:  
Yağ ve salça

Hazırlanışı: Soğanlar yemeklik doğranır Tüm malzeme karıştırılır ve yoğrulur Yağlı ve salçalı kaynayan suyun içine atılarak haşlanır.