



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HARPUT KÖFTESİ

- 1,5 su bardağı ince bulgur
- 1 kahve fincanı irmik
- 2 haşlanmış patates
- 1 demet maydanoz
- Sıcak su
- Tuz, nane
- 2 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı salça
- 3 domates
- 3 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber, nane

Bulgurun üzerine ıslatacak kadar sıcak su koyun, 10 dakika bekletin. Üzerine unu, irmiği, haşlanmış patatesi, tuzu ve kıyılmış maydanozu ekleyip yoğurun. Bu harçtan küçük parçalar kopartıp köfteler yapın ve parmağınızla ortasına bastırın. Bu şekilde hazırlanan köfteleri kaynayan tuzlu suda haşlayın. Süzüp servis tabağına alın. Rendelenmiş domatesi tereyağında pişirin. Üzerine salça, sarımsak, pul biber, nane ekleyip sos yapın. Bulgur köftelerinin üzerine gezdirin. Lezzetli ve diyet yapanlar için de ideal bir yemek.

---