



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HARPUT KÖFTESİ

Gerekli malzeme:

2 su bardağı köftelik ince bulgur

500 gr az yağlı kıyma

2 soğan

1 demet maydanoz

1 çay kaşığı toz kırmızıbiber

Yarım çay kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı kuru reyhan

1 çay kaşığı tuz

Sos için:

45 gr tereyağı

1 çorba kaşığı domates salçası

1 çorba kaşığı biber salçası

3 su bardağı su

Soğanlar ve maydanozu temizleyip kıyın. Maydanozun 1 çorba kaşığı kadarını ayırıp kalanı soğanla birlikte çukur bir kaba alın. Kırmızıbiber, reyhan, tuz ve karabiberi ekleyip elinizle ovun. Kıymayı soğanlı karışıma azar azar ilave edip yoğurun. Bulguru ekleyip 7-8 dakika daha yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örtüp 10 dakika bekletin. Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizde yuvarlayarak şekil verin. Her köftenin ortasını parmağınızın ucuyla bastırarak çukurlaştırın.

Sos için, tereyağını tencerede eritin. Domates ve biber salçalarını ekleyin. 1-2 dakika kavurup suyu ilave edin. Su kaynayınca köfteleri yavaş yavaş ilave edin. Kısık ateşte 15 dakika kadar pişirin. Servis tabaklarına paylaştırıp üzerlerini kıyılmış maydanozla süsleyin. Sıcak olarak servis yapın.

