



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAŞLANMIŞ BULGUR KÖFTESİ

250 gram köftelik bulgur
500 gram yağsız dana kıyma
2 çay kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı pul biber
2-3 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı biber salçası
Sosu için:
2 diş sarımsak
2 adet domates
1 çorba kaşığı nar ekşisi
1 çay kaşığı acı biber salçası

Bulguru bir tepsiye alıp üstüne 1,5 su bardağı kaynar suyu dökün. Bulgurun iyice şişmesini bekleyin. Su az gelirse ilave edebilirsiniz.

Bulgur şişince kıyma, biber salçası, tuz, karabiber ve pul biberi ekleyip yoğurun. Köfteleri yuvarlayıp ortasına çukur olacak şekilde bastırıp unlanmış tepsiye koyun. Sallayarak köftelerin etrafını iyice una bulayın. Kaynamış suya köfteleri atıp haşlayın.

Sosu için rendelenmiş domatese, ezilmiş sarımsağı ekleyin. Biber salçasını da ilave edip sıvı yağda pişirin. Nar ekşisini de ilave edip haşlanmış ve sudan süzgeçle alınmış köftelerin üstüne önce yoğurdu sonra sosu ekleyerek servis edin.

