



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAŞLAMA BULGUR KÖFTESİ

Bulgur harç için:

2 su bardağı ince köftelik bulgur

1 adet yumurta

200 gram hiç yağı olmayan kıyma

1 çorba kaşığı salça

1 çay bardağı soğuk su

1 çay bardağı ince dövülmüş ceviz içi

Tuz, karabiber, kimyon

Üzeri için:

1 çorba kaşığı salça

4 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı pul biber

1 diş sarımsak

Derin bir kabın içine önce bulguru sonra yağı olmayan kıymayı koyup yoğurmaya başlıyoruz. Salçayı, ezilmiş sarımsağı ve soğuk suyu da yavaşça ekleyerek yoğurmaya devam ediyoruz. (Suyu yavaşça koymanız bulgurun daha güzel macunumsu kıvama gelmesini sağlayacaktır.) Yumurtayı, baharatları ve cevizleri de ilave edip köfte kıvamında bir harç hazırlıyoruz. Bu harçtan cevizden büyük toplar kopartıp elle yuvarlıyoruz. Hazırladığımız bu köfteleri kaynayan tuzlu suda 10 dakika haşlayıp süzüyoruz. Üzerine zeytinyağı ve salçayı pişirip sarımsaklı bir sos yapıyoruz. Bu sosu servis yaparken köftelerin üzerine döküp afiyetle yiyoruz.