



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HAŞLAMA BULGUR KÖFTE

2,5 su bardağı ince bulgur  
1 soğan  
200 gram hiç yağsız kıyma  
2 diş sarımsak  
2 çorba kaşığı un  
1 yumurta  
1 çay bardağı kıyılmış ceviz içi  
Tuz  
Karabiber

Derin bir yoğurma kabının içinde ince bulguru rendelenmiş soğanı, ezilmiş sarımsağı ve kıymayı 10 dakika kadar elinizle yoğurun. Ara sıra soğuk su ekleyerek yoğurmaya devam edin. İçine yumurta, kıyılmış ceviz içi de ilave edip hamur haline gelinceye kadar yoğurmaya devam edin. Macun gibi olunca da elinizi suyu batırıp parçalar kopartın ve şekil verin. Tencerede kaynayan tuzlu suda haşlamaya bırakın. Önce dibe çökecek piştikçe suyun üzerine doğru çıkmaya başlayacaktır. 3 dakika daha pişirip servis tabağına dizin. Sıcak olarak ikram edin.



Fotoğraf "pir" tarafından gönderildi. 18.07.2015