



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİLİ BULGUR KÖFTE

<https://www.sabah.com.tr>

Köfte harcı için:

300 g hindi göğsü kıyması (derisiz)
2 adet domates (doğranmış, çekirdekleri ayıklanmış)
1/2 bardak köftelik bulgur (haşlanmış)
1,5 bardak su (bulguru haşlamak için)
3 adet taze soğan (doğranmış)
2 yemek kaşığı sade yağsız yoğurt
3-4 yaprak doğranmış taze nane
1/2 çay kaşığı kimyon

Tuz

Servisi için:

1 adet pide (4 parçaya kesilmiş)
1 orta boy domates (küp küp doğranmış)
1/2 adet kırmızı soğan (küp küp doğranmış)

1,5 bardak suda bulguru yaklaşık 15-20 dakika haşlayın. Büyük bir kâsede hindi kıymasını, çekirdekleri alınmış ve doğranmış domatesleri, bulguru, taze soğanı, yoğurdu, naneyi, kimyonu ve tuzu karıştırın. Ellerinizi hafifçe ıslatıp, karışımı 4 eşit köfte haline getirin.

Izgaranızı ya da bir tavayı ayçiçek yağıyla yağlayın. Izgarada 10-12 dakika pişirin, iyice pişene kadar bir kez tersini çevirin. Köfteleri küp kesilmiş domates ve kırmızı soğanla birlikte pide içinde servis edin.