



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IRK (BULGUR KÖFTESİ) (SIIRT)

GAP Eylem Planı

Yarım kg ince bulgur
1 su bardağı ılık su
1 adet soğan
300 gr orta yağlı kıyma
1 tatlı kaşığı reyhan
Tuz
Karabiber
Pul biber

Bulguru derin bir kaba alıp, üzerine ılık suyu ilave edin ve 30 dakika dinlendirin.
İçine rendelenmiş soğan, kıyma, reyhan, tuz, karabiber ve pul biber ilave edin.
Bulgur iyice yumuşayıp, tüm malzeme özleşene kadar yoğurun.
Ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve avucunuzun içinde bastırarak şekil verin.
Kızdırılmış sıvı yağda önlü arkalı kızartın.