



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KABAKLI BULGUR KÖFTESİ

- 2 adet kabak
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 adet kuru soğan
- 2 su bardağı su
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 5 çorba kaşığı sıvıyağ
- Köfte için:
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 çorba kaşığı un
- 1 su bardağı su
- 1 çay kaşığı tuz

Bulgurun üzerine suyun yarısı konur, 5 dakika dinlendirilir. Sonra un, tuz ve azar azar kalan su eklenerek yoğrulur. Bütünleşince fındık kadar parçalar alınır ve yuvarlanır. Bir kenara bırakılır. İnce kıyılmış soğan yağda pembeleştirilir. Salça katılır, kuşbaşı doğranmış kabaklar atılır. 1-2 dakika sonra tuz, karabiber ve sıcak su eklenir. Kaynama noktasına gelince köfteler eklenir. Bir taşım birlikte kaynatılır.