



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABUL KÖFTESİ

1 su bardağı ince bulgur
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı biber salçası
6 çorba kaşığı zeytinyağı
200 gr beyaz peynir
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı tuz
1 su bardağı kaynar su

Bulgurun üzerine kaynar su konur. 10 dakika bekletilir. Bu arada soğan ince çentilir, zeytinyağında kavrulur. Üzerine salça, tuz ve pul biber ilave edilir. Sonra bekleyen bulgura pişirilen karışım ve ezilen beyaz peynir katılır. Bütünleşene kadar yoğrulur. Çiğ köfte gibi şekillendirilir.