



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARAKIZ KÖFTELİ KARNABAHAH SALATASI

Malzemeler:

1 orta boy karnabahar, çiçeklerine ayrılıp tuzlu suda hafif diri kalacak şekilde haşlanmış

köfte malzemeleri:

2 su bardağı ince bulgur

1,5 su bardağı kaynar su

2 yemek kaşığı nişasta

2 yemek kaşığı un

1 yumurta akı

2 çay kaşığı tuz

1 yemek kaşığı kuru nane

pul biber

dereotu

ayrıca:

sarımsaklı yoğurt

Hazırlanması:

Geniş bir kapta bulgura kaynar suyu döküp üzerini kapatın.

20 dakika sonra -bulgurlar kabarcınca- diğer köfte malzemeleriyle karıştırıp, yoğurun.

Karışımından küçük toplar yapıp dağılmamaları için buzdolabında 15-20 dakika bekletin.

Daha sonra köfteleri kaynar suda 3-4 dakika haşlayın. Haşladıklarınızı sudan alıp servis tabağına koyun.

Haşlanmış karnabaharları ve köfteleri üzerlerini kaplayacak kadar sarımsaklı yoğurt ile karıştırıp servis tabağına alın.Üzerini pul biber ve dereotu ile süsleyip servis yapın.