



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI BULGUR KÖFTESİ

500 gram ince bulgur
1 su bardağı ılık su
1 adet soğan
300 gram kıyma
1 tatlı kaşığı reyhan
100 gram margarin
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber

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