



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÜRT KÖFTESİ

hakkarim.net

Malzeme

bulgur

nane

tuz

yoğurt

salça

pulbiber

soğan

sarımsak

yoğurt

çiçek yağı

İnce bulgur ıslatılır. Daha sonra şişen bulgurun içine soğan doğranır ve güzelce yoğrulur. Kaynayan suya elimizde köfte şeklini verdiğimiz bulguru sıcak suya atıyoruz. Ayrı bir tencerede yağ ertilip salça ve pulbiber ile kavrulur. Yumuşayan köfteler sıcak sudan alınıp üzerine sarımsaklı yoğurdu ardından salçalı sosu ilave ediyoruz.

[ML® Murtağa için tıklayın](#)

[ML® Murtağa \(görsel\)](#)