



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LİLİK KÖFTE

Yarım kg ince bulgur
1 adet yumurta akı
2 adet rendelenmiş soğan
2 yemek kaşığı un
1 tutam tuz
2 yemek kaşığı salça
3 yemek kaşığı margarin
4 yemek kaşığı yoğurt
2 diş sarımsak

Bir kapta sıcak suyla ıslatılan bulgurun içine yumurtanın akı, 2 soğan rendesi, 2 yemek kaşığı un, tuz ve kimyon eklenip yoğurulur yoğurdumuz harçtan küçük küçük toplar yapıp bir yerde biriktirin. Bir tencereye yarısından fazla su koyup kaynamasını bekleyin köfteleri kaynayan suya ister toplu halde ister iki kerede atıp 10 dakika haşlayın. Çıkan köftelerin üzerine önce sarımsaklı yoğurt sonra salçalı sos dökülür.