



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

LOLUK (MALATYA)

Malzemeler:

1 bardak köftelik ince bulgur
1/2kg kıyma
3 adet soğan
Etsuyu
Tuz, karabiber
Reyhan, pulbiber
3 adet domates
Ayçiçeği yağı

Yapılışı:

3 orta boy soğanı piyaz şeklinde doğruyoruz ve yağda kavuruyoruz. Salça ve doğranmış sivri biber ilave ederek et suyunu koyuyoruz. Çekilmiş domatesleri de ilave ediyoruz. Yemeği kaynamaya bırakmışken köfteleri hazırlıyoruz. 500 gr. kıymayı 1 bardak köftelik ince bulguru, tuzu, karabiberi, reyhanı, pulbiberi de ekledikten sonra karıştırarak yoğuruyoruz. Yoğurduğumuz köftelerden parçalar alarak yuvarlıyor ve su harcımızın içine bırakıyoruz. Bulgurlar pişene kadar kaynatıyoruz. Daha sonrasında maydanozla süsleyerek servise hazır duruma getiriyoruz.

[ML® Loluk için tıklayın](#)