



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI BUĞDAYLI BULGUR KÖFTESİ

2 su bardağı kırık buğday
1 su bardağı köftelik bulgur
200 gr kültür mantarı (ince kıyılmış)
2 tane domates (ince kıyılmış)
1 tane soğan (ince kıyılmış)
1 tane kırmızı biber (ince kıyılmış)
1 tane yeşil biber (ince kıyılmış)
1 tane sarı biber (ince kıyılmış)
5 diş sarımsak (ezilmiş)
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
3 yemek kaşığı yağ
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı pulbiber
Üzeri için:
Maydanoz (ince kıyılmış)

Kırık buğdayı 2 -3 su bardağı su ile haşlayın haşlanan buğdayın içine bulguru atın kapağını kapatın ve dinlensin içine tuz, kimyon, karabiber, pul biber ilave edin, dinlenen karışımınızı elinizde sarımsaklı köfte gibi yuvarlak köfteler yapın suda haşlayın süzün suyunu dökmeyin, diğer tarafta bir tava içinde bol yağla soğanları kavurun içine biberleri, salçaları, mantarı sıra ile atarak kavurun tuzunu koyun, haşlama suyundan içine koyarak suluca bir sos yapın, haşlanan köfteleri atın ve karıştırın, üzerini bol maydanozla süsleyin soğuk veya sıcak servis yapın.

