



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NANELİ BULGUR KÖFTESİ

6 Kişilik Gerekli malzeme:

2 su bardağı ince bulgur,

8 soğan

1.5 su bardağı su,

3 çorba kaşığı un

2 tatlı kaşığı kuru nane

6 çorba kaşığı sıvıyağ

Tuz,

karabiber

Sos malzemesi:

2 domates,

1 kesme şeker

1 çay kaşığı kırmızı pulbiber

2 çorba kaşığı sıvıyağ

1 kase süzme yoğurt

3-4 diş sarımsak,

tuz

İnce bulguru ayıklayıp iyice yıkayın ve süzün. Geniş bir tepsiye alıp tuz ve 1.5 bardak sıcak su ekleyerek yoğurun. 10 dakika kadar bekletin.

2 soğanı rendeleyin, kuru nane ve karabiberle birlikte bulgura ekleyin. Tekrar bir bardak suyla ıslatıp 10 dakika daha bekletin. Şekil alabilen sertlikte bir hamur elde edene kadar yoğurun. Yuvarlak ya da uzun köfteler yapın. Köfteleri kaynamakta olan bol suda 10-15 dakika haşlayın. Kevgirle alıp derin bir servis tabağına yerleştirin. Kalan soğanları halka halka doğrayın. Sıvıyağda 2-3 dakika kavurun. Kısık ateşte kapağı kapalı olarak soğanlar tamamen yumuşayıncaya kadar pişirin.

Sosu hazırlamak için; Domateslerin kabuklarını soyup küçük küçük doğrayın. 2 kaşık sıvıyağı tavada kızdırıp domatesleri kavurun. Şeker, kırmızıbiber ve biraz tuz ekleyip sos kıvamını alana kadar pişirin. Sarımsakları ezip yoğurtla karıştırın.

Servis tabağındaki köftelerin üzerine sarımsaklı yoğurdu ve kavurduğunuz soğanı yayın. Domatesli karışımı da üzerine yayıp sıcak olarak servis yapın.