



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU BULGUR KÖFTESİ

MALZEMELER

2 su bardağı ince bulgur,
250 gr yağsız dana kıyma,
1 yumurta,
½ su bardağı un,
1 tatlı kaşığı biber salçası,
1 yemek kaşığı tuzot,
Karabiber, kimyon,
1 su bardağı haslanmış nohut,
1 adet kuru soğan,
1 yemek kaşığı salça,
2 limon suyu,
3 yemek kaşığı tereyağ

YAPILIŞ TARİFİ

Bulguru 1 su bardağı sıcak su ile ıslatın. Tuzot, karabiber, kimyon, yumurta, biber salçası ve unu ilave ederek iyice yogurun. Kıymayı da katarak yogurmaya devam edin. Cevizden küçük parçalara bölüp yuvarlayın. Diğer yanda ince kıyılmış soğanı 3 kaşık yağda kavurun. Salçayı ilave edin. Kaynayınca köfteleri atın. 10 dakika kaynatıp limon suyu ve naneyi ilave edin. Sıcak servis yapın.