



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU BULGURLU SULU KÖFTE

250 gram yağsız kıyma
150 gram ince bulgur
1 adet kuru soğan
Yarım demet maydanoz
4 su bardağı su
1 yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı zerdeçal
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 su bardağı haşlanmış nohut
2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Nohutları bir gün önceden ıslatarak yemeği pişirmeden önce 15 dakika kadar düdüklüde haşlayın.
Bulguru yıkayıp süzün ve bir yoğurma kabına alın.
Kıymayı, soğanı, maydanozu, tuzu ve karabiberi ilave edip iyice yoğurun.
Köfte hamurundan fındık küçüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın.
Yarım litre suyun içine domates salçasını ve zerdeçalı ekleyin.
Kaynayınca tuzu ve tereyağını ilave edip 5 dakika daha kaynatın.
Haşlanmış nohut ve köfteleri salçalı-tereyağlı suyun içinde 10 dakika pişirin.
Sıcak servis yapın.

