



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORUK

MALZEMELER

500 gr. yağlı kıyma

400 gr. ince bulgur (köftelik)

3 soğan

2 yemek kasığı nane

Kırmızıbiber

Tuz

YAPILIŞ TARİFİ

Derin bir kabin içerisinde bulguru 1 su bardağı ılık su ile ıslatın. Yarım saat beklettikten sonra kıyma ve diğer malzemeleri ekleyin. Karışımı hamur kıvamına gelene kadar iyice yoğurun. Hazırladığınız köfte harcından elinizle küçük ve yassı köfteler hazırlayın. Fırın tepsisini yağlayıp köfteleri fırın tepsisine dizin. 180 derecede fırında pişirin.
