



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

OT KÖFTESİ

1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı soğuk su
2,5 çorba kaşığı un
1 adet büyük boy soğan
1 orba kaşığı domates salçası
125 gram tereyağı
1 orba kaşığı biber salçası
1 orba kaşığı nar ekşisi
2 diş sarımsak
500 gram ıspanak
1 ay kaşığı kimyon
1 ay kaşığı nane
1 ay kaşığı karabiber
Tuz

Köfte için bulgur ve suyu tencereye alıp, 15 dakika dinlendirin. Suyunu çeken bulgura un ekleyip, iyice yoğurun. Bulgurun kurumaması için yoğurma sırasında ara sıra elinizi suyla ıslatın. Köfteden fındık büyüklüğünde bir parça koparıp avucunuzda yuvarlayın. İşaret parmağınızda ortasına hafifçe bastırın. Kalan harçla da aynı şekilde köfteler hazırlayın. Derin bir tencereye bol miktarda su ve 1-2 çay kaşığı tuz koyun. Köfteleri ekleyip, pişene dek kaynatın. Köftenin suyunu süzüp kenara ayırın. Ayrı bir yerde kıyılmış soğanı tereyağında soteleyin. Domates-biber salçası, kimyon, karabiber, nane, nar ekşisi ve tuz ekleyip 2 dakika pişirin. Kıyılmış sarımsak ilave edip, köfteleri de katın. Köftelerin haşlama suyundan 2 su bardağı suyu yemeğe ekleyin. Ara sıra karıştırarak 5 dakika pişirin. İri doğranmış ıspanak ve derseniz su ekleyip ocaktan alın. Harmanlayıp sıcak olarak servis yapın.