



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OTLU BULGUR KÖFTESİ

Yarım demet pazı
Yarım demet ispanak
Yarım demet pırasa
1 adet kapy kırmızı biber
4 dal taze soğan
3 diş sarımsak
2 adet soğan
1 adet havuç
1 çay bardağı ince bulgur
1 çay bardağı irmik
1 adet yumurta
1 çay kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
Kızartmak için sıvı yağ
Tuz
Karabiber

Rendelenmiş soğan, taze soğan, sarımsak ve havucu zeytinyağında soteliyoruz. Üzerine ispanak, pazı ve pırasayı ince dilimleyip kavurmaya devam ediyoruz. Elde ettiğimiz soteyi süzuyoruz. Fazla suyunu bırakmasını sağlıyoruz. Ayrı bir kasede, bulgur, kimyon, yumurta ve salçaları, kimyon, tuz ve karabiber ile yoğuruyoruz. Yoğurduğumuz karışımın içine kavurduğumuz soteyi ilave edip bütün malzemeyi karıştırıyoruz. Köfte şekli verip bir tepsiye diziyoruz ve buzdolabında soğutuyoruz. Pişirirken kızgın yağın içinde kızartıyoruz.

