



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PARMAK KÖFTESİ

250 gr. çiğ köftelik kıyma
500 gr. ince bulgur
bol kırmızı biber
1 soğan
Tuz
3 kaşık domates salçası

Bulgura kıyılmış soğan, salça kırmızı biber, tuz konup karıştırılır. Kıyma ilave edilip yoğurulur. Gereklikçe azar azar su alınır. Kendini iyice tutunca su almadan yoğurulur. Fındık büyüklüğünde parçalara kopartılıp, düğme gibi yuvarlanıp ortasına parmak bastırılır. Bu tavaya yağ konup, kızdırılır. Köfteler kızartılır. Yağdan çıkarınca bir tencereye sıvı yağ, salça, tuz konup kaynatılır. Köfteleri alıp karıştırılır. Ateşten alınır. Servis yapılırken üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür.