



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PATLICAN EZMELİ BULGUR KÖFTE

2 su bardağı köftelik bulgur  
2 adet soğan  
3 adet közlenmiş patlıcan  
2 çorba kaşığı biber salçası  
1 tatlı kaşığı tuz  
Buz

Patlıcanlar közlenir, soyulur ve kıyılır. Soğan ince doğranır, buzla ve bulgurla karıştırılır. 5 dakika dinlendirilir. Sonra salça, tuz eklenir. Eller ıslatılarak yoğurmaya başlanır. Yarım yumuşayınca patlıcan eklenir. 10 dakika daha yoğrulur. Çiğ köfte gibi şekillendirilir.

---