



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICANLI BULGUR KÖFTESİ

2 su bardağı ince bulgur

2 kemer patlıcan

1 yumurta

1 su bardağı su

¾ su bardağı un

Tuz

Kızartmak için

Ayçiçek yağı

Üzeri için:

Yarım çay bardağı ayçiçek yağı

1 çay kaşığı kuru nane

1 çay kaşığı kırmızı pul biber

2 su bardağı yoğurt

İnce bulguru sıcak su ile ıslatın. Derin bir kaba alıp un, yumurta ve tuzu ilave edip iyice yoğurun. Yavaş yavaş su ekleyip köftenin kıvamına göre ayarlayın. Küçük yuvarlak köfteler yapın. Tencereye su aktarıp kaynamaya bırakın. Kaynayınca köfteleri ekleyin. Köfteler su yüzüne çıkınca tencereden alın. Patlıcanları alacalı soyduktan sonra tuzlu suda bekletin. Tavaya yeteri kadar yağ aktarıp ısıtın. Patlıcanları kuruttuktan sonra kızgın yağda kızartın. Sos için ayçiçek yağını tavada ısıtın. Pul biber ekleyip çok az kaynatın ve ocaktan alın. Köfteleri ve patlıcanları servis tabağına alın. Üzerine yoğurdu ilave edin. Biberli sosu gezdirip nane serpiştirerek servis yapın.

