



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALÇALI BULGUR KÖFTESİ

1,5 su bardağı köftelik ince bulgur
1 çay bardağı sıvıyağ
1 yumurta akı
2-3 diş sarımsak
2 çorba kaşığı un
1 limon
1 tatlı kaşığı tuz
3-4 taze soğan
1/2 çay kaşığı karabiber
5-6 dal maydanoz
2 çorba kaşığı salça

Bulguru derin bir kâseye koyunuz. Üzerine bir su bardağı ılık su döküp, kapağını örterek 10 dakika bekletiniz. Yumurta akı, un, tuz, karabiber katıp yoğurarak özleştiriniz. İki fındık büyüklüğünde parçalar olarak ıslak avuç arasında yuvarlayıp ortasını yassıltınız.

Tencereye 2 su bardağı su koyup tuz atarak kaynatınız. Köfteleri içine atıp, hafif hararetli ısıda 15-20 dakika pişiriniz.

Kevgirle köfteleri servis tabağına alınız. Kalan suya salça, yağ ve ezilmiş sarımsak katıp 10 dakika kaynatınız. Limon suyu ilâve edip köftelerin üzerine dökünüz. Kıyılmış taze soğan ve maydanoz serpiştiriniz.

NOT: Arzuya göre yoğurtla da servis yapılabilir.

[ML® Domatesli Bulgur Köftesi için tıklayın](#)