



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALÇALI BULGUR KÖFTESİ

500 gram ince köfteli bulgur

1 adet yumurta

1 adet rende soğan

1 çorba kaşığı salça

3 diş sarımsak

Kırmızı pul biber, kimyon, kekik, karabiber, yenibahar

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Bulguru bir kabın içine koyup içine bir su bardağı ılık su ekleyip karıştırın ve 30 dakika bekletin. Sonra üzerine rendelenmiş soğan, sarımsak, yumurta ekleyip yoğurun. Ara ara su da ilave ederek macun kıvamına getirin. Köftelere şekil verip ortasına biraz bastırın ve kaynayan tuzlu suyun içinde 5 dakika kadar haşlayın Bir tavanın içinde, 1 su bardağı su, salça, zeytinyağı ve baharatlarla 5 dakika kadar pişirin. Köfteleri servis tabağına alıp üzerine salçalı sarımsaklı sosu döküp sıcak ikram edin.