



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SARIMSAK SOSLU İÇLİ KÖFTE

200 gram ince bulgur  
150 gram yağsız kıyma  
1 su bardağı su  
Tuz  
İç için:  
2 soğan  
2 çorba kaşığı margarin  
250 gram yağsız kıyma  
Yarım su bardağı dövülmüş ceviz  
Tuz, karabiber

Sos için  
3 diş sarımsak  
1 demet maydanoz  
2 çorba kaşığı sıvı yağ  
Kırmızı pul biber

Bulguru kıymayla beraber yoğurun. Tuzunu ilave edin. Yoğurma işlemini yaparken, elinizi ara sıra suya batırıp, köfteyi macun kıvamına gelene dek yoğurun. İç malzemesi için, yağda kavurduğunuz soğanların üzerine kıymayı ekleyin, kıyma suyunu salıp çekene dek pişirin. Dövülmüş ceviz ve baharat ilave edin, soğutun. Köfte hamurundan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Yuvarladıktan sonra, köftelerin ortasını, dolma biber şeklinde açın. Hazırladığınız iç malzemeyi pay edin. Ağzını kapatıp, köfteleri toparlayın. Köfteleri sıcak suda 15-20 dakika haşlayın. Dövülmüş sarımsağı, kıyılmış maydanozu, sıvı yağı, pul biberi karıştırıp sos hazırlayın. Pişen köfteleri servis tabağına aktarın ve üzerlerine sosu gezdirin.