



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI BULGUR KÖFTESİ

5 kişilik

Gerekli malzeme:

Yarım kg ince bulgur

1.5 çorba kaşığı biber salçası

Bulguru yoğurmak için su

1 su bardağı un

1 yumurta,

1 limon

6-7 dal kıyılmış maydanoz

1 su bardağı zeytinyağı

1 baş dövülmüş sarımsak

1 tatlı kaşığı kimyon

Tuz

Bulguru yarım çorba kaşığı salçayla karıştırın. Üzerine azar azar su serpererek yoğurun. 5-10 dakika dinlendirip bulgurun şişmesini bekleyin.

Karışıma un, yumurta, kimyon ve tuz ekleyin. Ara ara su serpererek yoğurun.

Hazırladığınız köfte harcından fındık büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın. Yuvarlakların ortasına hafif çukur olacak şekilde elinizle bastırın.

Bir tencerede su kaynatın. Yarım çorba kaşığı tuz ve yarım limon suyu ekleyin. Köfteleri ilave edip 15-20 dakika pişirin. Kevgirle köfteleri servis tabağına alın.

Zeytinyağında dövülmüş sarımsağı kavurun. 1 çorba kaşığı salça ve kalan yarım limonun suyunu ilave edip kaynatın.

Sarımsaklı karışımı köftelerin üzerine dökün. Maydanoz serpip servis yapın.