



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SARIMSAKLI BULGUR KÖFTESİ

<https://cook.com.tr>

Sızma Zeytin Yağı 1 Çay Bardağı  
Un 4 Çorba Kaşığı  
Maydanoz 1 Demet  
Pul Kırmızıbiber 1 Çorba Kaşığı  
Köftelik Bulgur 500 Gram  
Domates Salçası 2 Çorba Kaşığı  
Biber Salçası 2 Çorba Kaşığı  
Toz İrmik 500 Gram

İçli köftenin dış harcı gibi hazırlanır.

Sosu için zeytinyağın içine sarımsak ekle daha sonra salçaları ekle kavur, baharatları ekle, köftelerle karıştır, en son maydanoz ekle. İsteğe bağlı limon sıkılabilir.

