



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI BULGUR KÖFTESİ

1,5 su bardağı ince bulgur
1 demet maydanoz
Sıcak su
Tuz, nane
1 yumurta
2 çorba kaşığı un
Sosu için:
1 su bardağı yoğurt
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı kırmızı pul biber, nane

Yoğurma kabının içine bulguru ve ıslatacak kadar sıcak suyu alın, üzerini kapatıp 10 dakika bekletin. Daha sonra üzerine unu, tuzu, yumurtayı ve kıyılmış maydanozu ekleyip yoğurun. Bu harçtan küçük parçalar kopartıp avuç içinde köfteler yapın ve ortasına bastırın. Bu şekilde hazırlanan köfteleri kaynayan tuzlu suda haşlayın. Süzüp, servis tabağına koyduğunuz sarımsaklı yoğurdun üzerine alın. Üzerine kırmızıbiberli tereyağını yakıp gezdirin ve servis yapın. Çok hafif bir lezzeti var, diyet yapanlar için de ideal bir yemek.