



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SARIMSAKLI DİYET KÖFTE

- 1 kg bulgur
- 2 su bardağı un
- 1 su bardağı irmik
- 2 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 baş sarımsak
- 1 adet domates
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 5 dal maydonoz
- 1'er çay kaşığı tuz karabiber

Bulgur, irmik geniş bir kabın içerisinde sıcak suyla ıslatılıp yoğrulur. İçerisine un ve en son yumurtalar ekleneler iyice yoğrulur. Yoğrulan hamurdan fındık büyüklüğünde parçalar kopartılarak avuç içinde yurlanır. Yuvarlanan hamurların ortasına parmak bastırılır. Köfte hamuru bitene kadar bu işlem devam eder. İyice kaynayan suya bir tutam tuz ve limon suyu ilave edilerek içerisine köfteler atılır. İyice kaynatılır. Kaynamış köftelerin suyu tamamen süzülür. Servis tabağına alınır. Diğer taraftan tava da sıvı yağ ve salça kavrulur. Üzerine rendelenen domatesler ve dövülmüş sarımsaklar konur. Tuzu ve karabiberi ilave edilerek pişirilir. Pişirilen sos köftelerin üzerine gezdirilir. Kıyılmış maydonozla süslenir. Sıcak ve soğuk olarak servis yapılabilir.