



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SARIMSAK SOSLU HAŞLAMA KÖFTE

200 gr. ince bulgur  
150 gr. yağsız kıyma  
1 su bardağı su  
Yeteri kadar su  
Tuz  
İç için:  
2 adet soğan  
2 çorba kaşığı margarin  
250 gr. kıyma  
Tuz  
Karabiber  
Yarım su bardağı dövülmüş ceviz  
Sos için:  
3 diş sarımsak  
1 demet maydanoz  
2 çorba kaşığı sıvıyağ  
Pulbiber

Bulguru kıymayla beraber yoğurun. Tuzunu ilave edin. Elinizi ara sıra suya batırıp, köfteyi macun kıvamına gelene dek yoğurun. İç malzeme için soğanları yağda kavurun. Üzerine kıymayı ekleyip, kıyma suyunu çekene dek kavurmaya devam edin. Biraz kavrulduktan sonra, dövülmüş ceviz ve baharatları ilave edin. Piştikten sonra soğutun. Köfte hamurundan ceviz kadar parçalar koparın. Elinizle yuvarladıktan sonra, işaret parmağınızla köftelerin ortasını açın. İçine hazırladığınız iç malzemeyi yerleştirin. Deliklerin üzerini kapatıp, köfteleri toparlayın. Sıcak suda 15-20 dakika haşlayın. Bir kaptaki dövülmüş sarımsak, kıyılmış maydanoz, sıvıyağ ve pulbiberi karıştırıp, sos hazırlayın. Köfteleri servis tabağına aktarın ve üzerlerine sosu gezdirdikten sonra servis yapın.