



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI KÖFTE

Malzeme:

400 gr Bizim Mutfak İnce Bulgur
150 gr Bizim Mutfak Un
1 adet yumurta
Yarım kilo ıspanak
1 baş sarımsak
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
1 su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kimyon

Bulguru kapaklı bir kaba aktarın. Üzerini örtecek kadar soğuk su ilave edin. Yeterince şişmesi için kapağını kapatın, yarım saat bekletin. Bulgur şişince yumurta, un, salça ve tuzunu ekleyin. Yoğun bir kıvam elde edinceye kadar yoğurun. Elde ettiğiniz karışımdan fındıktan biraz daha büyük parçalar koparın. Avucunuzun içinde yuvarlayıp ortasına başparmağınızla hafifçe bastırarak çukur oluşturun. Bulgurlu köfte hamurlarını kaynar suda haşladıktan sonra süzün. Ispanakları yıkayıp süzün. 2 cm kadar boyunda doğrayıp bir kabın içine aktarın. Üzerine kaynar su dökün. 10 dakika kadar beklettikten sonra suyunu iyice sıkın. Zeytinyağını tavada ısıtıp salçayı kavurun. Havanda ezilmiş sarımsakları ekleyip birkaç dakika daha kavurun. En son ıspanaklar ile haşlanmış bulgur köftelerini ekleyin. Birkaç dakika daha kavurduktan sonra ocaktan alın. Servis tabağına paylaşın. Sıcak veya ılık servis yapın.