



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ BULGUR TOPLARI

500 g köftelik dana kıyması  
1 çay bardağı ince bulgur  
3 çay kaşığı FEAST TATLI KÜP SOĞAN  
Tuz, karabiber  
Yarım paket FEAST TAZE FASULYE  
Yarım paket FEAST BARBUNYA  
1 çorba kâsesi FEAST ORGANİK PATATES  
1 adet iri doğranmış kapyra biber  
1 adet iri doğranmış havuç  
1 tatlı kaşığı domates salçası  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
Tuz  
1 çay bardağı zeytinyağı  
2 su bardağı sıcak su

Bulgur köftesi için kıyma, bulgur, soğan, tuz ve karabiberi bir kapta yoğurun.  
Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve avucunuzun içinde yuvarlayarak top köfteler hazırlayın.  
Tencereye zeytinyağını ve salçayı ekleyip orta ateşte kavurun sebzeleri ilave edip karıştırın on dakika sonra suyu ilave edin.  
Su kaynamaya başlayınca köfteleri de tencereye ekleyin, tuz serpip kısık ateşte 30 dakika kadar pişirin.  
Yemeğinizi yeşil salata ile servis edin.

