



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SIKMA KÖFTE

Malzemeler:

3 soğan

Yarım domates

Yarım çarlistan biber

Maydanoz

300 gr. kıyma

1 çay bardağı un

1 kase köftelik bulgur

1 kaşık salça Sıvıyağ

Yapılışı:

Önce geniş bir yoğurma kasesine köftelik bulgur konur. İçine biraz tuz ve un konularak su ile yoğrulur. Köfte kıvamına gelince fındık büyüklüğünde köfteler yuvarlanır. Hazırlanan bu köfteler sıcak suda haşlanır ve bir tabağa çıkarılır. Bu arada da yemeğin sosu hazırlanır. Bunun için soğanlar, biber ve domates ince olarak doğranır. Bir tavada soğanlarla birlikte kıyma kavrulur. Kavrulan kıymaya önce biberler eklenir, kavrumaya devam edilir. Sonra domatesler de eklenir, kavrulur. Kavrulma işlemi tamamlanınca sos hazırlanmış olur. Bu sos haşlanan bulgur köftelerin üzerine dökülür karıştırılır. Üzerine maydanoz serpilerek ikram edilir.

---