



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SIKMA KÖFTE (SIIRT)

Yarım kg. ince bulgur  
250 gr. kıyma  
kimyon  
karabiber  
tuz  
4 diş sarımsak  
Yarım kg. yoğurt  
1 su bardağı su  
Sos için;  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı salça  
pulbiber  
kuru nane

İnce bulgurun üzerine tuz ve su konur, karıştırdıktan sonra, kıyma, kimyon ve karabiber eklenir, hamur kıvamına gelene kadar yoğrulur, yarım saat dinlendirilir, sonra, ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır, avuç arasında sıkılır, kaynayan suda yarım saat pişirilir, sarımsaklı yoğurda köfteler atılır, karıştırılır, üzerine pul biber ve salçalı kuru naneli kızgın yağ gezdirilerek servis yapılır.