



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOYA SOSLU BULGUR KÖFTESİ

- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 çay bardağı ılık su
- 1 adet kuru soğan
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 1 adet haşlanmış patates
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

Bulgurun üzerine soğan rendelenir, su katılır ve karıştırılır. Karışım 5 dakika bekletilir. Sonra rendelenmiş patates, soya sosu, tuz ve zeytinyağı katılır. Bütünleşene kadar yoğrulur. Çiğ köfte gibi şekillendirilir.

---