



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SULU BULGUR KÖFTESİ

- 1/2 Kg. yağsız kıyma
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 2/3 Su bardağı ince bulgur
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 orta boy soğan
- 1 tatlı kaşığı kuru nane
- 2 Orta boy domates veya salça
- 2 Diş sarımsak
- 1/2 çay kaşığı kimyon

Kıymanın içine ince kıyılmış soğan, bulgur, kimyon, tuz ve karabiber katıp yoğurunuz. Yarım ceviz büyüklüğünde parçalar alıp ıslak avuç arasında yuvarlayınız.

Tencereye 3 su bardağı su koyup, tuz atınız. Kaynayınca ezilmiş sarımsak, rendelenmiş domates ilave edip köfteleri içine salınız. Hafif hararetli ısıda 20-25 dakika pişirip üzerine nane serpiniz.
