



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SUSAMLI BULGUR KÖFTE

[Sahrap Soysal](#)

2 su bardağı bulgur  
5 su bardağı ılık su  
2 çay bardağı susam  
2 adet orta boy kuru soğan  
2 yemek kaşığı domates salçası  
2 çay bardağı zeytinyağı  
1 demet maydanoz  
2 çay kaşığı tuz  
kimyon

Bulguru bir tepsiye aktarıp üzerine ılık suyu ekleyin ve şişmesi için 10 dakika bekletin.

Diğer taraftan, susamı yağsız vaziyette, iyice sararıncaya kadar kavurun. Soğanları incecik doğrayıp zeytinyağında kavurun. Üzerine salçayı ilave edin ve birkaç dakika daha çevirin.

Şişmiş olan bulgurun üzerine susam, kavrulmuş salça soğan karışımını ilave ederek iyice yumuşayınca kadar yoğurun. İncecik kıyılmış maydanoz, kimyon ve tuzu ekleyin ve yoğurmaya devam edin.

İyice yumuşayınca elinizle şekil vererek servis tabağına yerleştirin. (Köfteye şekil verirken elinizi sık sık suya batırırsanız işiniz daha kolay olur.) Üzerini dilimlenmiş domatesle süsleyin ve servise sunun.

---