



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI BULGUR KÖFTESİ

- 1 ay bardağı susam
- 2 su bardağı ince bulgur
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1 orba kaşığı biber salçası
- 1 orba kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı tuz

Bulgurun üzerine 1 su bardağı su konur. Susam yağsız tavada renk alacak kadar kavrulur. Başka bir tavada tereyağı ve salçalar 5 dakika kavrulur. Susam ve salça bulgura eklenir. Tuz ve kimyon da eklenir. Eller ıslatılarak bütünleşene kadar yoğrulur. Çiğ köfte gibi şekillendirilir.