



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI BULGUR KÖFTESİ

2 su bardağı ince bulgur
Yeteri kadar ılık su
100 gram susam
2 adet soğan
1 çay bardağı sıvıyağ
2 çorba kaşığı salça
Yarım demet maydanoz
Tuz
Kimyon

Bulguru kapaklı derin bir kaba alın ve üzerini geçecek kadar ılık su ekleyin. Kapağını kapatın ve suyunu çekip, şişmesini bekleyin. Susamı bir tavada hafif pembeleşene kadar kavurun. Havanda dövün ve bulgurun içine katın. Sıvıyağı bir tavaya alıp, ince kıyılmış soğanı kavurun. Salça ekleyin ve 1-2 dakika daha kavurmaya devam edin. Bulgurun içine boşaltın ve malzemeler birbiriyle iyice özleşene kadar yoğurun. Kıyılmış maydanoz, tuz ve kimyon ilave edin. Tüm malzemeyi harmanlayıp, dilediğiniz şekli vererek servis yapın.

