



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BULGUR KÖFTESİ

500 gram tavuk kıyması
1 su bardağı ince bulgur
1 soğan
3 diş sarımsak
1 ay kaşığı kekik
Tuz, karabiber, kırmızı pul biber
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 orba kaşığı salça
2 domates
1 orba kaşığı tereyağı
3 diş sarımsak
1 ay kaşığı şeker

Derin bir kabın içinde kıymayı ve rendelenmiş soğanı karıştırıp 15 dakika dinlendirin. Bu işlem etin daha da lezzetli olmasını sağlayacaktır. Daha sonra içine ezilmiş sarımsağı, baharatları ve ince bulguru ilave edin. İyice yoğurup şekillendirin. Diğer taraftan bir tencereye koyduğunuz tereyağı ve salçanın üzerine 1 su bardağı su ekleyip kaynamaya bırakın, içine köfteleri ekleyip 15 dakika pişirin. Köfteleri suyunu iyice çekinceye kadar 15 dakika kısık ateşte pişmeye bırakın. Sıcak olarak servis yapın.