



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAZE FASULYELİ BULGUR KÖFTESİ

Malzemeler:

Yarım kilogram taze fasulye

1 su bardağı ince bulgur

1 su bardağı un

Tuz karabiber

1 adet kuru soğan

2 adet yeşil biber

2 adet domates

1 yemek kaşığı tereyağı

1 yemek kaşığı salça

1 tutam reyhan

Tuz

Hazırlanışı:

Bulguru bir kaba alıp, üzerine yeterince sıcak su ekleyip iyice şişene kadar bekletin. Un, tuz ve karabiberi ilave edin. Yoğurarak hamur kıvamına getirin. Elinizle koparıp minik toplar yapın. Tencerede suyu kaynatın. Köfteleri suda haşlayıp kevgirle süzdürüp bir kaba çıkarın. Fasulyeleri yıkayıp temizleyin. Enine küçük küçük doğrayın. Soğanı yemeklik doğrayıp bir tencerede tereyağı ile pembeleştirin. İnce doğranmış biberleri de ekleyip soteleyin. Domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın. Fasulyeleri tencereye ilave edip karıştırın. Domatesi tuzu ve salçayı ekleyin. 1-2 kez karıştırıp yeterince su koyup pişirin. Ateşten almaya yakın bulgur köftelerini tencereye koyarak bir taşım kaynatın. Reyhan ilave edip servis yapın.