



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEPSİ KÖFTESİ

600 gram yağlı kıyma
2 soğan
1 su bardağı ince bulgur
5 diş sarımsak
1 çorba kaşığı kırmızıbiber, kekik ve karabiber
1 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı zeytinyağı

Öncelikle soğanı rendeleyip kıyma ile birlikte karıştırın. Daha sonra içine baharatları ve sarımsağı ekleyip yoğurun. Bulgurun içine yağı ve salçayı ekleyip karıştırın. Yarısını tepsinin altına döşeyin. Üzerine kıymalı haçı ekleyip elinizle yayın. Kalan bulgurlu karışımı kıymanın üzerini örtecek şekilde yerleştirin. Üzerine 1 su bardağı sıcak su ekleyip fırın da pişmeye bırakın. 200 derecelik fırında 35 dakika pişirip dilimleyin ve servis tabağına alın.