



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TOPALAN

1 kg kıyma veya dövülmüş et  
2-3 su bardağı bulgur  
2-3 orta boy soğan  
2 baş sarımsak  
Maydanoz  
Pul biber  
Karabiber  
Tuz  
Baharatlar arzuya göre

Bulguru sıcak suyla ıslatırız ağzını kapatıp demlenmeye bırakırız. 15-20 dk sonra kıymayı ince kıyılmış soğan ve sarımsağı ve diğer malzemeleri ilave edip iyice yoğuruyoruz. Et ve bulgur birbirini tutana kadar yoğururuz sonra portakal büyüklüğünde parçalar kopartarak elimizle yassılıyoruz ve fırın, ateş közü veya ızgarada pişirip ayrılanla servis yapıyoruz.

Not: Bu tarifte önemli olan malzemelerinin tam ayarında olması ve iyi yoğurulmasıdır.

---