



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TUVALAK KÖFTE

2 Bardak ince bulgur
1 Adet yumurta
4 Yemek Kaşığı salça
1 Adet limon
2 Adet soğan
1 Fiske kimyon, karabiber, nane, pul biber, tuz
2 Yemek Kaşığı un
250 gr kıyma
2 Yemek kaşığı yağ

Bulgur 1 bardak sıcak su ile ıslanır suyunu çekince ince doğranmış soğan baharatlar salça kıyma yumurta un eklenir. Özleşene kadar yoğurulur, unlanmış tepsiye misket büyüklüğünde yuvarlanır. Tencereye yağ eklenir, ince doğranmış soğan kavrulur salça eklenir. Yarım limonun suyu ve 6 bardak kadar su konulup kaynatılır. Kaynayan suyun içine köfteler atılır, orta ateşte pişirilir.