



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## URUSPA EŞEŞLİSİ

50 Gr Sana Klasik  
1 Bardak un  
Aldığı kadar karabiber  
Aldığı kadar nane  
Adet kuru soğan  
Aldığı kadar kimyon  
2 Bardak bulgur  
1 Aldığı kadar tuz  
1 Yemek Kaşığı salça  
1 Bardak Yoğurt

Bulguru derin bir kaba koyup üzerine sıcak suyu ekledikten sonra yaklaşık 10 dakika yumuşayıp kabarmasını bekleyin. Üzerine soğanı rendeleyip tuz, kimyon, kuru nane ve pulbiberi serpiştirin. Unu da ilave ederek yoğurmaya başlayın. Bir tase su koyup elinizi sık sık bu suya batırarak karışımı en az 8-10 dakika kadar yoğurun. Karışım macun kıvamına gelinceye ve malzemeler birbirine yapışmaya kadar yoğurup ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Elinizi sık sık suya batırarak parmaklarınız arasında parçalara tıpkı çiğköfte gibi şekil verin. Hazırladığınız köfteleri bir tepside biriktirin. En az 15-17 su bardağı sıcak ve tuzlu suyu büyük bir tencerede kaynatın. Köfteleri kaynayan suya yavaş yavaş aktarın. Pişen köfteler yaklaşık 8-10 dakika sonra suyun yüzüne çıkacaktır. Köfteleri el kevgiriyle süzerek servis tabağına alın. Henüz sıcak haldeyken üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirin. isterseniz ince kıyılmış maydanozla süsleyerek veya eritilmiş sana margarin dökerek servise sunun.