



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞLI ÇİĞ BULGUR KÖFTESİ

1 kase ince bulgur
1 su bardağı ılık su
2 adet kuru soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
1 çorba kaşığı biber salçası
2 çay kaşığı tuz
Marul yaprakları

Soğanlar rendelenir, bulgurla karıştırılır. 10 dakika kadar bekletilir. Salça, yumuşak tereyağı, karabiber, kimyon, tuz ilave edilir. Eller ıslatılarak bütünleşene kadar yoğrulur. Ceviz kadar parçalar alınır, parmak izi çıkartarak şekillendirilir. Marul yapraklarıyla servise sunulur.

