



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YOĞURTLU BAHAR KÖFTESİ

2 su bardağı ince bulgur  
Çeyrek demet maydanoz  
2 çorba kaşığı un  
1 yumurtanın akı  
1 adet soğan  
Tuz  
Sosu için:  
1 su bardağı yoğurt  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
4-5 diş sarımsak

Bulguru bir kaba aktarın. Üzerini çok az geçecek kadar sıcak su ilave edin. Bulguru şişmesi için bekletin. Daha sonra rendelenmiş soğan, kıyılmış maydanoz, un, tuz ve yumurta akını ilave edin. Gerekirse elinizi suya batırıp kurumadan yoğurun. Karışımdan cevizden biraz daha küçük parçalar koparıp yuvarlayın. Parmağınızla ortasına bastırıp hafif çukurlaştırın. Tuz ilave edilmiş kaynar suyun içinde hamurları 4 dakika kadar haşlayın. Süzüp bir kenarda bekletin. Sosu için yoğurdu 2 çorba kaşığı zeytinyağı ve havanda ezilmiş sarımsaklarla birlikte karıştırın. Sosunuz hazırdır. Haşlanmış köfteleri servis tabağına alın. Sosu ile karıştırıp servise sunun.