



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU BULGUR KÖFTESİ

- 1 su bardağı ince bulgur
- Yarım su bardağı irmik
- 1 adet orta boy yumurta
- 1 adet soğan
- 1 kaşık domates ya da biber salçası
- 2 yemek kaşığı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 kase yoğurt
- 3 diş sarımsak

Bulguru derin bir kaba alıp üzerini bir parmak kadar geçecek şekilde sıcak su ekleyin, bulgur suyu çekene kadar yaklaşık 5 dakika kadar üstünü kapatıp bekleyin.

Başka bir kapta irmiği, ince kıyılmış soğanı, yumurtayı, salçayı, unu, tuzu, karabiberi, kimyonu karıştırıp iyice yoğurun.

Şişen bulguru da bu karışıma ekleyip yoğurarak köfte haline getirin.

Köftelerin kıvamı çok yumuşak olursa biraz un, çok sert olursa çok azıcık suyla kıvamını ayarlayabilirsiniz.

Bir tepsiye un dökün.

Köfteleri fındık ya da dilediğiniz büyüklükte toplar haline getirip unlanmış tepsiye alın.

Unun köftelerin her yerine değmesine özen gösterin.

Un köftelerin pişerken yapışmasını engelleyecek.

Derin bir tencereye su koyun ve kaynamaya bırakın.

Kaynayan suya bir miktar tuz ve birkaç damla limon sıkmanız köftelerin dağılmasını engeller.

Köfteleri kaynayan suya atın ve pişirin.

Bulgurun pişme süresi kısadır, arada kontrol edin.

Pişen köfteleri delikli bir kepçe yardımıyla sudan çıkarın.

Bir kase yoğurda havanda dövdüğünüz sarımsakları ve bir tutam tuz ekleyin.

Ufak bir tavaya sıvı yağı ekleyin.

Nane ve kırmızı pul biberi biraz kavurun.

Bulgur köftelerinin üstüne yoğurdu ekleyip en üste de nane ve pul biberli yağı gezdirin.



