



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU BULGUR KÖFTESİ

<https://torku.com.tr>

1,5 su bardağı Torku Çatalhöyük İnce Bulgur
Yarım su bardağı irmik
2 su bardağı sıcak su
1 yumurta
4 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
Tuz, isteğe bağlı baharat
Üzeri için
Sarımsaklı yoğurt

Bulgur, irmik yoğurma kabına alınır. Üzerine sıcak su eklenir. Uzeri kapatılıp 5 dk bekletilir. Un, yumurta, salça ve tuz eklenip karıştırılır ardından yoğrulur. 5 dk kadar yoğurun mutlaka Sonra misket büyüklüğünde yuvarlak şekil verilir. Kaynatılmış suda haşlanır. Üzerine Sarımsaklı yoğurt dökülür.

