



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU BULGUR KÖFTESİ

1.5 su bardağı ince bulgur

1 demet maydanoz

2 çorba kaşığı un

Tuz

Üzerine:

1 su bardağı yoğurt

3 diş sarımsak

1 çorba kaşığı tereyağı

1 çay kaşığı kırmızı pul biber

Nane

Bulguru, sıcak su ekleyerek 10 dakika bekletin. Daha sonra üzerine unu, tuzu ve kıyılmış maydanozu ekleyip yoğurun. Bu harçtan küçük parçalar kopartıp avuç içinde köfteler yapıp ortasına bastırın ve kaynayan tuzlu suda haşlayın. Süzüp servis tabağına alın. Üzerine tereyağında yakılmış kırmızıbiber, nane ve sarımsaklı yoğurdu gezdirip servis yapın.

