



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU BULGUR KÖFTESİ

2 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı sıcak su
1 soğan
4 diş sarımsak
4 dal maydanoz
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı tereyağı
Tuz, karabiber, kimyon, kırmızı pul biber
3 çorba kaşığı galeta unu
1 yumurta
2 adet domates
2 büyük kâse yoğurt
2 diş sarımsak

Derin bir yoğurma kabında galeta unu, yumurta, kıyılmış maydanoz, salça ve sarımsağı yoğurmaya başlayın. Üzerine baharatları, rendelenmiş soğanı, bulguru ve sarımsakları ekleyip iyice yoğurun. Ara ara su ekleyip macun kıvamına getirin. Köfte şekilleri verip buzdolabında 15 dakika kadar dinlendirin. Daha sonra kaynayan tuzlu suda 15 dakika pişirin. Domatesi zeytinyağında 5 dakika pişirip sosu hazırlayın. Salçalı sosu servis tabağına alıp üzerine sarımsaklı yoğurt ve bulgur köfteleri döküp ikram edin.