



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU BULGUR TOPLARI

<https://www.elele.com.tr>

1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı un
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
1 yemek kaşığı salça
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
1 çay kaşığı nane
2 diş sarımsak
2 su bardağı yoğurt
Tuz, karabiber

Bulguru çukur bir tabağa alıp üzerini biraz geçecek kadar sıcak su ekleyin. İyice kabarcıca kadar bekletin. Daha sonra süzgeçten geçirip geniş bir kaba alın. Un, tuz ve karabiberi ilave edin. İyice yoğurup hamur kıvamına getirin. Minik toplar hazırlayın. Bir tencerede suyu kaynatın. Çok az tuz ekleyin. Köfteleri suya aktarıp haşlayın. Kevgirden geçirip servis tabağına alın. Sarımsakları dövüp bir kapta yoğurtla çırpın. Bulgur toplarının üzerine gezdirin. Sos için ayçiçeği yağın ısıtın. Salça, nane ve pul biberi ilave edip bir iki dakika pişirin. Üzerine döküp sıcak servis yapın.

