



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU BULGUR

1 su bardağı ince bulgur
1 adet soğan
1 adet yumurta
1 su bardağı yoğurt
2 çorba kaşığı tereyağı
Kırmızıbiber
3 diş sarımsak
Nane

Bulgura rendelenmiş soğan, yumurta, kırmızıbiber ve tuzu ekleyip yoğurmaya başlayın. Ara sıra elinizle soğuk su serpip macun kıvamında bir hamur yapın. Hamurdan irice köfteler yapıp kaynayan suda beş dakika haşlayıp çıkartın. Üzerine tereyağında yakılmış nane ve sarımsaklı yoğurt dökerek servis yapın.