



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU ÇİLİBAK

25 Gr Sana Klasik
1 Bardak köftelik bulgur
1 Adet kuru soğan
1 Bardak sıcak su
1 Bardak un
1 Bardak Sarımsaklı yoğurt

Bulguru derin bir kaba koyup üzerine sıcak suyu ekledikten sonra yaklaşık 10 dakika yumuşayıp kabarmasını bekleyin. Üzerine soğanı rendeleyip tuz, kimyon, kuru nane ve pulbiberi serpiştirin. Unu da ilave ederek yoğurmaya başlayın. Bir tasa su koyup elinizi sık sık bu suya batırarak karışımı en az 8-10 dakika kadar yoğurun. Karışım macun kıvamına gelinceye ve malzemeler birbirine yapışmaya kadar yoğurup ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Elinizi sık sık suya batırarak parmaklarınız arasında parçalara tıpkı çiğköfte gibi şekil verin. Hazırladığınız köfteleri bir tepside biriktirin. En az 15-17 su bardağı sıcak ve tuzlu suyu büyük bir tencerede kaynatın. Köfteleri kaynayan suya yavaş yavaş aktarın. Pişen köfteler yaklaşık 8-10 dakika sonra suyun yüzüne çıkacaktır. Köfteleri el kevgiriyle süzerek servis tabağına alın. Henüz sıcak haldeyken üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirin. İsterseniz ince kıyılmış maydanozla süsleyerek veya eritilmiş sana margarin dökerek servise sunun.