



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YOĞURTLU KÖFTE

Milli Eğitim Bakanlığı

200 gram çiğ köftelik kıyma  
2 su bardağı köftelik bulgur  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 su bardağı haşlanmış nohut  
Sosu için:  
600 gram yoğurt  
3 diş (adet) sarımsak  
1 tatlı kaşığı tuz  
Üzeri için:  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 tatlı kaşığı nane  
1 çay kaşığı pul biber

Kıyma, ince köftelik bulgur, tuz ve karabiber yoğrulur.  
Eller ıslatılıp köfteler misket büyüklüğünde yuvarlanır.  
Kaynatılan suyun içerisinde 10 dakika kadar pişirilir.  
Pişen köfteler süzgeçle süzülür.  
Yoğurt içerisine dövülmüş sarımsak, tuz karıştırılır.  
Yoğurdun içine nohut ve köfteler karıştırılarak kaselere konulur.  
Tavada, sıvı yağ içinde nane ve pul biber yakılarak sos hazırlanır.  
Kaselerdeki köftelerin üzerine sos dökülerek servis edilir.

