



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

## DOMATESLİ BULGUR KÖFTESİ



300 gr. yağsız kıyma  
1,5 su bardağı ince bulgur  
1,5 su bardağı ılık su  
1 adet yumurta  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
10 - 15 dal maydanoz  
Sosu İçin;  
6 adet orta boy domates  
8 diş sarımsak  
5 orba kaşığı sıvıyağ  
1 tatlı kaşığı toz şeker  
Yarım tatlı kaşığı tuz

- # İnce bulgurun üzerine 1,5 su bardağı ılık su konur. Bulgurun şişmesi için 10 dakika bekletilir. İçine kimyon, tuz, karabiber, yumurta eklenir, karıştırılır.
- # En son kıyma katılır, malzeme bütünleşene kadar yoğrulur. (En az 5 dakika) Köfte harcından yarım ceviz kadar parçalar alınır, yuvarlak ve yassı köfteler yapılır.
- # Köfteler ızgarada yada fırında yakmadan ancak kupkuru olacak şekilde pişirilir.
- # Bu arada sos hazırlanır; domatesler, rendelenir, sarımsaklar çok ince kıyılır, küçük çukur bir kaba aktarılır, üzerine toz şeker tuz ve sıvıyağ konur.
- # Tencere orta ateşli ocağa yerleştirilir, kaynama noktasına geldikten sonra kısık ateşe alınır, 5 dakika daha pişirilir.
- # Sosa köfteler eklenir, orta ateşe birlikte 5 dakika kaynatılır, ateşten almadan hemen önce ince kıyılmış maydanoz ilave edilir, karıştırılır.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

**Not:** Domatesli soslara konan toz şeker, domatesin ekşiliğini alır.