



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

## BULGURLU BÜKME KÖFTE



250 gr. dana kıyma  
2 dilim bayat ekmek içi  
1 adet orta boy kuru soğan  
1 çay kaşığı karbonat  
1 çay kaşığı kimyon  
1 çay kaşığı kırmızı pul biber  
1 çay kaşığı karabiber  
2 çay kaşığı tuz  
İç i için;  
250 gr. dana kıyma  
1 çay bardağı ince bulgur  
1 adet küçük kuru soğan  
1 avuç antepfıstığı yada ceviz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı tuz  
4 çorba kaşığı sıvıyağ

- # İlk işlem olarak köftenin dış kısmı hazırlanır. Yoğurma kabına rende soğan ve bayat ekmek içi aktarılır. Ekmek bulamaç olana kadar yoğrulur.
- # Üzerine kıyma kırmızı pul biber, karabiber, karbonat, kimyon ve tuz eklenir, bütünleşene kadar iyice yoğrulur. Buzdolabının alt rafında en az 1 saat dinlendirilir.
- # Bu arada köftenin iç malzemesi hazırlanır. Tavaya sıvıyağ konur, orta ateşte ısınınca ince doğranmış kuru soğan eklenir, şeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Üzerine kıyma katılır, suyunu salıp çekene kadar kavrulur, içine yıkanmış ince bulgur, karabiber, tuz ve antepfıstığı eklenir, karıştırılır, kapağı kapatılır, soğumaya bırakılır.
- # 45 - 50 santim uzunluğunda alüminyum folyo tezgaha serilir. Buzdolabında dinlenen köfte harcı alüminyum folyo üzerinde dikdörtgen şeklinde 1 santim kalınlığında yayılır.
- # Üzerine bulgurlu harç bastırarak eşit kalınlıkta yerleştirilir. Alüminyum folyo yardımıyla rulo yapılır. Alüminyum folyo sıkıca sarılır.
- # Köfte önceden ısıtılmış 190 derece fırında yaklaşık yarım saat pişirilir.
- # Fırından çıktıktan yarım saat sonra dilimleyerek servis yapılır.

**Not:** Köftenin kolay kesilebilmesi için alüminyum folyo ile birlikte kesilmesi tavsiye edilir.