



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

I KÖFTE



250 gr. hiç yaı olmayan dana kıyması
2 Su bardağı köftelik ince bulgur
2 Adet orta boy kuru soğan
1 orba kaşığı acı biber salçası
1 Tatlı kaşığı kimyon
1 Tatlı kaşığı tuz
1 Demet maydanoz
4 - 5 Yaprak marul

- # Bulgur bir tepsiye alınır, 1 su bardağı su ile 10 dakika ıslatılır.
- # Soğan yemeklik olarak çok ince doğranır, tuzla beraber ıslanmış bulgura eklenir.
- # Bir süre bulgur ve kuru soğan yorulduktan sonra biber salçası ve kimyon eklenir, biraz daha yorulur.
- # Bu karışıma yağsız kıyma katılır 30 - 35 dakika iyice özleşene kadar yorulur.
- # En son ince kıyılmış maydanoz eklenir, maydanoz da karışıma homojen olarak iyice daılınca yourma işlemi tamamlanmış olur.
- # Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır, parmak arasında sıkılarak şekil verilir.
- # Servis tabağına alınır, marul eşliğinde servis yapılır.

Not: Yourma sırasında bulgurun kuru kaldığı hissedilirse, eller ıslatılarak yourma işlemine devam edilebilir.