



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

BULGURLU KÖFTE



500 Gr. köftelik kıyma
1 Adet iri kuru soğan
1,5 Çay bardağı köftelik bulgur
1 Çorba kaşığı salça
1 Su bardağı su
1 Çay kaşığı kuru fesleğen
1 Çay kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı tuz

- # Rendelenmiş soğan, kıyma, yıkanmış süzölmüş bulgur, baharatlar bir kabın içinde iyice yoğrulur.
- # Yarım saat köfte harcı dinlendikten sonra, ceviz büyüklüğünde parçalar koparılır ve köfte şekli verilir.
- # Köfteler yayvan bir tencereye ya da kapaklı bir tavaya tek sıra olacak şekilde dizilir.
- # Üzerine 1 su bardağı suda sulandırılmış salça gezdirilir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşli ocağa konur, 40-45 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

Not: Bu köftenin özelliği, ek olarak hiç yağ katılmamasıdır.