



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)
بانو آتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

كوفته برغل Bulgurlu Köfte



٥٠٠ غرام كوفته لحم
١ عدد بصل جاف كبير
٥.١ كوب شاي كوفته
١ ملعقة حساء معجون
١ كوب ماء من مياه
١ ملعقة شاي ريحان
١ ملعقة شاي فلفل أسود
١ ملعقة حلو ملح

- # يعجن البصل المبشرة , فرم اللحم , برغل المغسل المصفي , التوابل في وعاء جيدا
- # بعدما ينتظر الكوفته نصف ساعة يقسم على كبر جوز إلى أجزاء ويعطى شكل كوفته
- # يركب الكوفتيات على قدر مفلطة أو مقلاة المغلبة على شكل جيد واجد ويسكب عليها صلصة المستعملة مع ١ كوب ماء مع الماء
- # ويغلق غطاء القدر , ويوضع على محجر الحرارة المتوسطة ٤٥ - ٤٠ دقائق وتقدم للخدمة وهي ساخنة

ملاحظة : أن ميزة هذا الكوفته لا يضاف أبدا من الزيت