



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

SUSAMLI KÖFTE



Yarım kg. orta yağlı kıyma
1 ay bardağı ince bulgur
1 adet iri kuru soğan
1 dilim, kalın bayat ekmek
10 – 15 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
zeri için;
1 adet yumurta
1 orba kaşığı süt
1 su bardağı susam

- # Bayat ekmek içi ve kuru ince bulgur yoğurma kabına aktarılır, üzerine rende soğan ve tuz konur, bulamaç olana kadar yoğrulur. Bulgurun şişmesi için 10 dakika dinlendirilir.
- # Daha sonra üzerine kıyma, karabiber ve ince kıyılmış maydanoz eklenir, 5 dakika kadar yoğrulur, buzdolabında 1 saat bekletilir.
- # Süre sonunda köfte harcından ceviz kadar parçalar alınır, önce yuvarlanır sonra parmak şekli verilir.
- # Bir kapta çırpılmış yumurta ve süte hazırlanan köfteler batırılır, sonra susama bulanır. Yağlanmış orta büyüklükte fırın tepsisine dizilir.
- # Önceden 200 derece ısıtılmış fırında susamlar hafif sararana kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Susamın içeriğinde bol miktarda yağ olduğu için, yağlı kyma kullanılması tavsiye edilmez.