



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı 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.