

Ayçekirdekli Bulgur Köfte

Toplam 26 dk

Hazırlama 16 dk · Pişirme 10 dk

5 kişilik

Kolay

~174 kcal

Açılış 3/10

Kırıkkale ayçekirdekli bulgur köfte, ince bulguru ayçekirdeğiyle yoğurarak gevrek dokulu ve paylaşılabilir aperatif hazırlar.

Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- 0.5 su bardağı ayçekirdeği içi
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 0.5 adet soğan
- 0.8 su bardağı su

Yapılış

- İnce bulguru geniş kaba alın suyu ekleyip 10 dakika şişmeye bırakın.
- Soğan çok ince doğrayın domates salçası ve ayçekirdeği içiyle bulgura ekleyin.
- Harc 4-5 dakika yoğurun, avuçta birleşen siliği kavuşturun.
- Ceviz büyüklüğünde köfteleri 10 dakika dinlendirdikten sonra servis edin.

PÜF NOKTASI

Ayçekirdeğini iri bırakmak köftede hoş bir çıtı verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanına yoğurtlu dip koyup köfteleri 11 keze tabağında sunun.

Alerjenler

Gluten