

İsotlu Bulgur Tava Köfte

Toplam 30 dk

Hazırlama 16 dk · Pişirme 14 dk

4 kişilik

Orta

~318 kcal

Şanlıurfa usulü isotlu bulgur tava köfte, kıymayı ince bulgur ve isotla buluşturarak tavada tek parça pişen sulu bir köfte yapar.

Malzemeler

- 450 gr Dana kıyma
- 0.8 su bardağı ince bulgur
- 1 yemek kaşığı isot
- 1 adet Soğan
- 0.5 su bardağı su

Yapılışı

1. Kıymayı rendelenmiş soğan, bulgur, isot ve su ile yoğurun.
2. Harci geniş tavaya bastırarak yavaş çizikler atın.
3. Köfteyi kapağı kapalı şekilde 12 dakika pişirip dilimleyerek servis edin.

PÜF NOKTASI

Bulguru yoğurma sırasında 5 dakika dinlendirmek harcı tavada çatlamasını engeller.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanında ekmekle servis edin.

Alerjenler

Gluten