

Ayçekirdekli Bulgur Köfte

Toplam 26 dk

Hazırlama 6 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
- 0.5 çay kaşığı kimyon
- 0.5 çay kaşığı pul biber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

1. İnce bulguru sıcak suyla 1 saat kapalı halde şişene kadar bekletin.
2. Ayçekirdeği içi, baharat ve salçayı ekleyip bulgur macunlaşana kadar yoğurun.
3. Harçtan küçük köfteleri küçük tavada çatlamayacak şekilde şekillendirin.
4. Köfteleri az yağlı tavada 8 dakika çevirerek pişirin ve 11 servis edin.

PÜF NOKTASI

Ayçekirdeğini iri bırakmak köftede hoş bir çatlak verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanına yoğurtlu dip koyup köfteleri 11 keze tabağında sunun.

Alerjenler

Gluten