



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE (ADİYAMAN)

500 gr çiğ köftelik yağsız kıyma (yağsız ve sinirsiz olmasına çok dikkat etmeliyiz)

5 çay bardağı çiğ köftelik bulgur

2 adet kuru soğan

4 adet diş sarımsak

250 gr domates salçası

1 yemek kaşığı biber salçası(salça miktarlarını damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz)

1.5 su bardağı isot

1 tatlı kaşığı çiğ köfte baharatı

Yarım demet maydanoz

Çeyrek demet taze nane (küçük bir demet yeterli olacaktır)

Yarım su bardağı su (soğuk olmalı)

Altı tırtıklı çiğ köfte tavası

İsotu zeytinyağıyla beraber karıştırarak, bekletiyoruz. Kuru soğanları ve sarımsakları çok ince doğruyoruz (robotta çekebilirsiniz, soğanın acı suyunun gitmesi için süzgece koyup sudan geçirmek iyi olacaktır) Köftelik eti, baharatları, biberi, salçaları, kuru soğanı, sarımsağı iyice karıştırıyoruz . Bulguru ekleyerek yoğurmaya başlıyoruz. Köfteyi bekletmeden seri bir şekilde yoğuruyoruz.İyice yumuşayana kadar yoğurmaya devam ediyoruz.Yumuşadıktan sonra;önceden hazırladığımız suyla karıştırdığımız baharatları azar azar dökerek yoğurmaya devam ediyoruz.Daha sonra da maydanozları,zeytin yağını ve nar ekşisini dökerek bir müddet daha yoğuruyoruz ve servise hazır.