



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.