



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE

I. Grup;

500 gr. kıyma (yağsız)

600 gr. bulgur

10 gr. kimyon

10 gr. karabiber

250 gr. Isot (Urfa)

100 gr. Domates salçası

2 baş kuru soğan (ince kıyılmış)

II. Grup;

2 demet maydanoz

1 demet taze nane

1 baş taze soğan

1 baş taze sarımsak

I. gruptaki malzemelerden bulgur hariç tüm malzemeyi iyice yoğurun. Bulguru ilâve edip yoğurmaya devam edin. Yaklaşık bir saat kadar yoğurduktan sonra II. gruptaki malzemeleri kıyıp hazırladığınız çiğ köfteye katın ve karıştırın. Köftelere arzu ettiğiniz şekli verin.

Not: Çiğ köfteyi limon sıkarak ve marulla birlikte afiyetle yiyebilirsiniz.