



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİĞ KÖFTE

500 gram kuzu eti ve yağsız sığır eti karışımı kıyma (Geleneksel tarifinde et ezilerek hazırlanır)

130 gr ince burgul

tuz

acı biber

1 soğan

limon suyu

2 kaşık su

zeytinyağı

marul yaprakları

Eğer mümkün ise soğan ve etler beraber kıyma makinesinden geçirilir, marul hariç bütün malzeme katılarak sürekli olarak yoğurulur (1 saat). Süre sonunda elde sıkarak köfteler yapın, köfteleri bir tabağa dizin, üzerine zeytinyağı gezdirin ve marul yapraklarıyla ve yanında komposto ile servis yapın.

[ML® Çiğ Köfte için tıklayın](#)

[ML® Felafil için tıklayın](#)



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 13.09.2023