



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

1,5 su bardağı çiğ köftelik bulgur  
2,5 yemek kaşığı isot biberi  
1 orta boy kuru soğan  
3 diş sarımsak  
1 yemek kaşığı domates salçası  
Yarım çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı kimyon  
1 yemek kaşığı nar ekşisi  
Tuz  
15 dal maydanoz  
4 adet taze soğan

Çiğ köfte tepsinine bulgur konur, tepsinin diğer tarafına, isot, kıyılmış kuru soğan, kıyılmış sarımsak, salça karabiber, tuz eklenir. Bu malzemeler bulgur hariç biraz su yardımıyla güzelce yoğrulur, bu karışıma bulgur da alınarak yoğurma işlemine devam edilir, arada bir miktar buzlu su verilerek bulgur yumuşayana kadar yoğurma işlemine devam edilir, nar ekşisi ileve edilir, diğer taraftan, maydanoz ve taze soğan, ince ince kıyılır, çiğ köftenin üzerine dökülür ve karıştırılarak birkaç dakika daha yoğrulur, çiğ köfte hazır hale gelmiştir. Çiğ köfteden parçalar alınır, elde sıkılarak servis tabağına dizilir, marul, tere, nane, turp ve ince lavaş ekmeği eşliğinde servis yapılır.

Not: Çiğ köfteyi buz ile yoğurmak bulgurun şişmesine mani olur ve lezzet katar.

