



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

Pelin Yanık

4 su bardağı ince bulgur
2 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
3 yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı biber salçası
3 yemek kaşığı sıvı yağ
3 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı toz biber
1,5 yemek kaşığı isot
Taze soğan
Maydanoz

Genişçe bir kabımıza bulguru, salçaları ve baharatları yoğurmak için alıyoruz. Soğan ve sarımsağı robottan veya rendeden geçirerek püre şekline getiriyoruz. Soğan ve sarımsağı da kabın içine boşaltıp 2 yemek kaşığı sıvı yağımızı döktükten sonra yoğurmaya başlıyoruz. Bulgur ile diğer malzemeler bir bütün haline geldikten sonra üzerine hafif su döküp (elimizi ıslatarak da yapabiliriz) çiğ köfte rengini ve şeklini alana kadar (kurudukça az su dökün) yoğuruyoruz. Çiğ köftenin yumuşadığını elinizle hissettikten sonra ağzınıza götürüp tadına bakıp damak zevkimize göre tadını ayarlıyoruz. En son maydanoz ve taze soğanı ilave edip birlikte bir kere daha yoğuruyoruz. Daha sonra elimizle parçalar koparıp sıkıp şekil veriyoruz. En son olarak yeşillikler ve limon dilimleriyle süsleyip servis tabağına alıyoruz.

