



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

1 su bardağı köftelik bulgur
1 adet soğan
5 dal taze soğan
Yarımdemetmaydanoz
1 portakalın rendelenmiş kabuğu
4 orba kaşığı nar ekşisi
1 orba kaşığı limon suyu
5-6 orba kaşığı zeytinyağı
1 orba kaşığı domates salçası
1 orba kaşığı biber salçası
4 adet buz parçası (küp şeklinde)
Tuz, karabiber, pul biber, kimyon, kışniş

Derinbir kabınıine bulguru aktarın.Üzerine rendelenmiş soğanı, salçaları, tuz ve baharatını ekleyin.Enson buz parçalarını da ilave edin. İyice yoğurun.Bulgur iyice şişince kıyılmış yeşillikleri,nar ekşisi, limonu rendelenmiş portakal kabuğu ve zeytinyağını ekleyin.Tekrar yoğurun. Marul yaprağı ve dilimlenmiş limonile servise sunun.



Fotoğraf "türkan hanım" tarafından gönderildi. 24.09.2020