



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FISTIKLI ÇİĞ KÖFTE

MALZEME:

2 çay bardağı ince bulgur
1 çorba kaşığı domates ve biber salça karışımı
1 çay bardağı fıstık
1 kuru soğan
1 fincan sıvı yağ
yarım demet maydanoz
2-3 tane taze soğan
1 çay kaşığı kimyon
bol marul
limon
karabiber
tuz.

YAPILIŞI:

Kısırlık bulgur sıcak suyla ıslatılır. Salça, yağ ve soğan rendesi kavurulur ve bulgurların üzerine dökülür. Maydanoz ve soğan ince ince kıyılıp ilâve edilir. Fıstıkların kabuğu soyulup bütün olarak karışıma eklenir. Daha sonra da baharatları ilâve edilip iyice yoğurulur. Köfte şekli verilip, bolca marul ve limonla servis yapılır.

[ML® Çiğ Köfte için tıklayın](#)

[ML® Fıstıklı Köfte için tıklayın](#)