



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YALANCI ÇİĞ KÖFTE

1 su bardağı ince bulgur  
2 çorba kaşığı biber salçası  
2 çorba kaşığı domates salçası  
2 haşlanmış patates  
Tuz, karabiber, acı pul biber  
1 su bardağı kıyılmış ceviz  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
5 dal maydanoz

Bulgura salçaları ve baharatı katın, yoğurun. Haşlanmış patatesi ezip sıcakken ekleyin ki, bulgur biraz pişsin. Yoğurmaya devam edin. Zeytinyağı, kıyılmış ceviz ve maydanozu macun kıvamına getirin. Bulgurlu karışıma katın, iyice karıştırın. Şekil verip elinizle sıkın. Yeşilliklerle ve limon dilemleriyle servis tabağına dizin.